

## **Инструкция**

### **Беговая дорожка электрическая Pro-Form Carbon TL**

Полезные ссылки:

[Беговая дорожка электрическая Pro-Form Carbon TL - смотреть на сайте](#)

[Беговая дорожка электрическая Pro-Form Carbon TL - читать отзывы](#)

## ЗАКАЗ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗАМЕНЫ

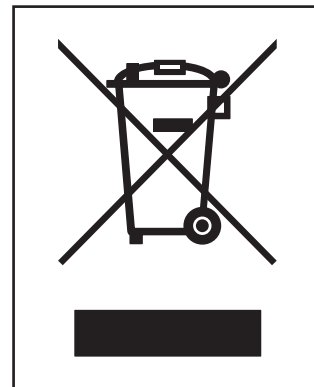
Для заказа запасных частей см. лицевую обложку данного руководства. Чтобы мы могли эффективно помочь вам, будьте готовы предоставить следующую информацию при обращении к нам:

- номер модели и серийный номер изделия (см. лицевую обложку данного руководства)
- название изделия (см. лицевую обложку данного руководства)
- номер и описание запасных деталей (см. ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ и ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ в конце данного руководства)

## СВЕДЕНИЯ ПО УТИЛИЗАЦИИ

Данное электронное изделие нельзя выбрасывать вместе с бытовым мусором. В целях защиты окружающей среды по истечении срока службы данное изделие необходимо утилизировать в соответствии с законодательством.

Обратитесь в службу по утилизации, уполномоченную проводить утилизацию отходов данного типа в вашем районе. Этим вы поможете сохранению природных ресурсов и улучшению европейских стандартов по защите окружающей среды. Если вам потребуется дополнительная информация о безопасной и правильной утилизации отходов, обратитесь в ближайший городской офис компании по утилизации или по месту приобретения данного изделия.



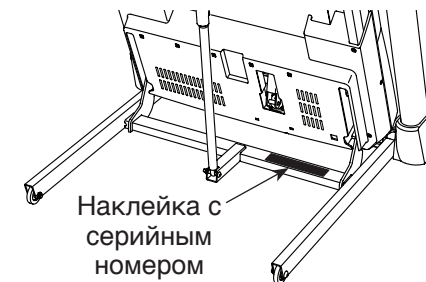
# PRO-FORM

## CARBON TL

Модель № PFTL59720-INT.0

Серийный номер \_\_\_\_\_

Запишите серийный номер в строке выше, поскольку он может потребоваться в дальнейшем.



### СЛУЖБА ПОДДЕРЖКИ

Если у вас возникли вопросы или в комплекте поставки отсутствуют или повреждены какие-либо детали, обратитесь к сайту службы поддержки клиентов или в магазин, где вы приобрели данное изделие.

Сайт:  
[iconsupport.eu](http://iconsupport.eu)

### ⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Перед началом использования данного оборудования внимательно прочитайте все предупреждения и инструкции, приведенные в настоящем руководстве. Сохраните это руководство для последующего использования.

## РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

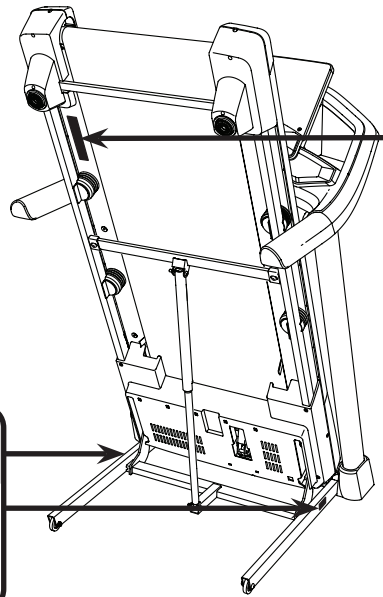


# СОДЕРЖАНИЕ

РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЙКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ.....	2
ВАЖНЫЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ.....	3
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.....	5
СХЕМА ОБОЗНАЧЕНИЯ ДЕТАЛЕЙ.....	6
СБОРКА.....	7
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ.....	15
КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕМЕЩАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ.....	23
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ.....	24
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗАНЯТИЯМ.....	27
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ.....	30
ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ.....	32
ЗАКАЗ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗАМЕНЫ.....	Задняя обложка
СВЕДЕНИЯ ПО УТИЛИЗАЦИИ.....	Задняя обложка

# РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЙКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ

На рисунке показано расположение наклеек с предупреждением об опасности. Если наклейка отсутствует или ее невозможно прочитать, позвоните по телефону, указанному на лицевой обложке данного руководства, и попросите о бесплатной замене наклейки. Приклейте наклейку в указанном месте. Примечание: размер наклеек, показанных на рисунке, может отличаться от фактического.

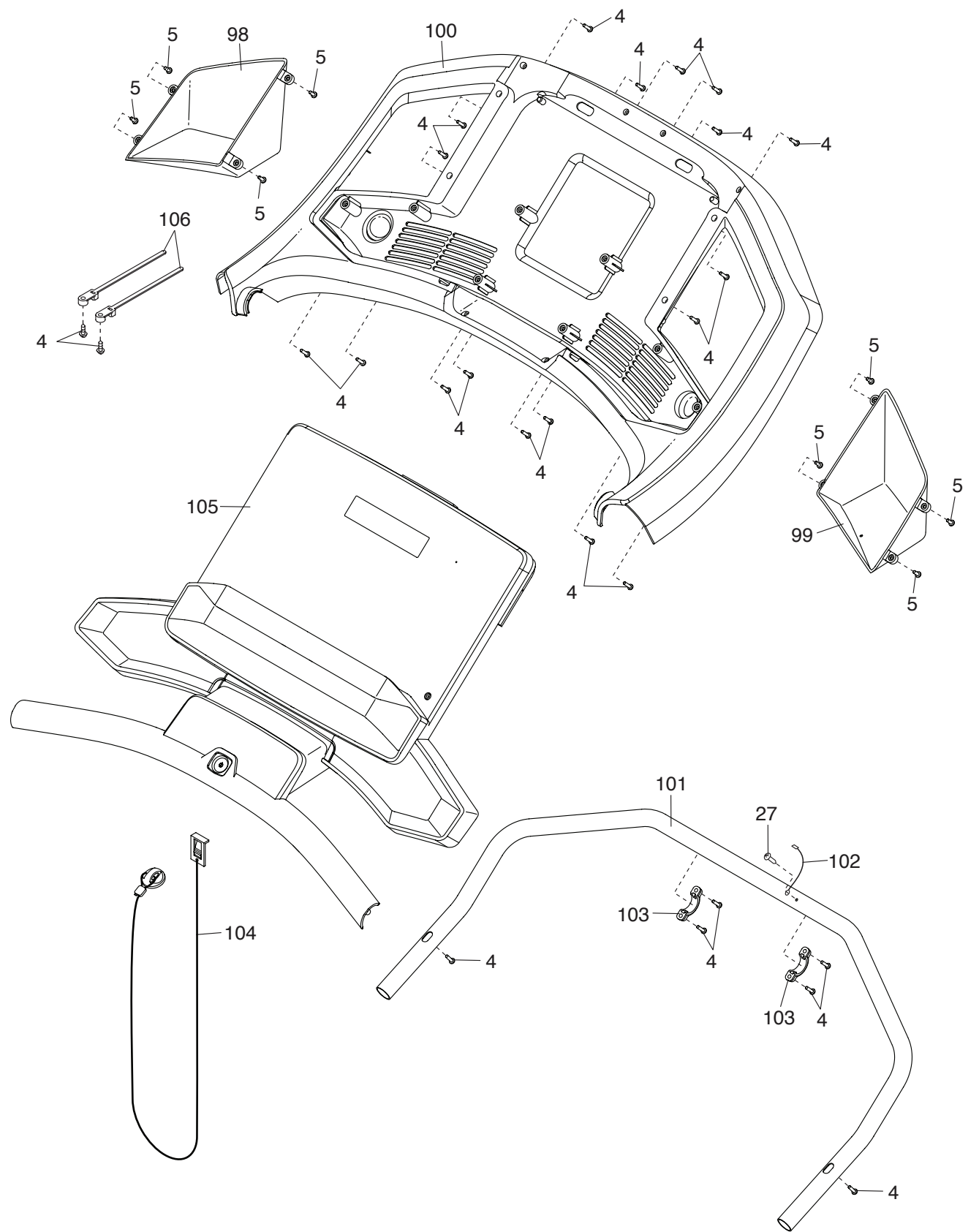


**⚠ WARNING:**  
Protect yourself and others from risk of serious injury. Read the user's manual, and:

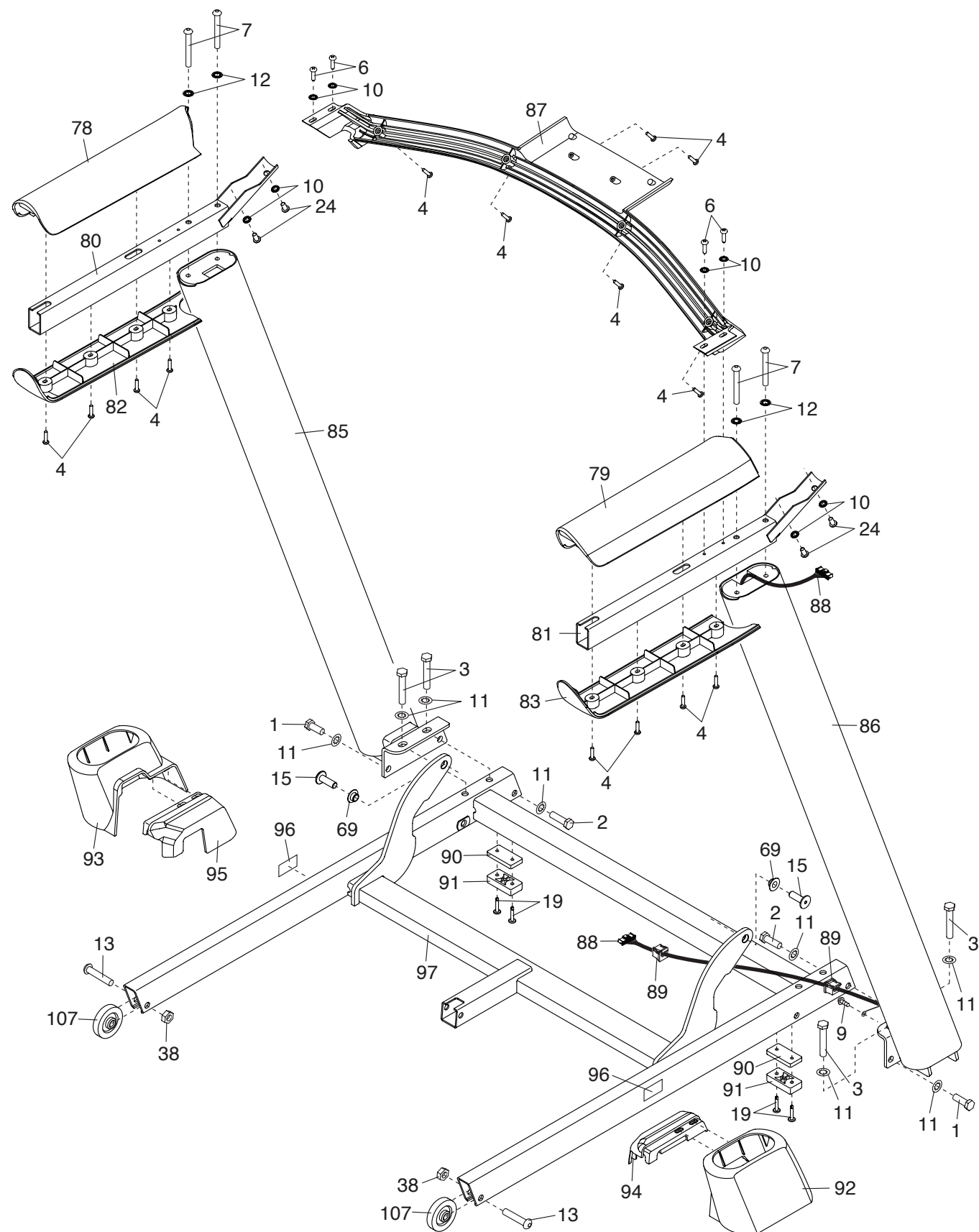
- Stand only on the side rails when starting or stopping treadmill.
- Change speed in small increments.
- Hold handrails to prevent falling, and always wear the safety clip while operating the treadmill.
- Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.
- Fully engage the storage latch before the treadmill is moved or stored.
- Incline should be set to zero before folding the treadmill into a storage position.
- Never allow children on or around the treadmill.
- Remove the safety key when treadmill is not in use.
- Keep clothing, fingers, and hair away from moving parts.
- Never try to adjust or fix the belt while it is moving.
- Always wear athletic shoes while operating the treadmill.

# ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ D

Модель № PFTL59720-INT.0 R1120A



PROFORM и IFIT являются зарегистрированными торговыми марками компании ICON Health & Fitness, Inc. App Store является торговой маркой компании Apple Inc., зарегистрированной в США и других странах. Android и Google Play являются торговыми марками Google LLC. Логотип и слово Bluetooth® являются зарегистрированными торговыми марками Bluetooth SIG, Inc. и используются по лицензии. IOS является торговой маркой или зарегистрированной торговой маркой Cisco в США и других странах и используется по лицензии.



## ВАЖНЫЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

**⚠ ВНИМАНИЕ!** для снижения риска ожогов, возгорания, поражения электрическим током или травм прочитайте все предупреждения и инструкции, приведенные в данном руководстве, а также все предостережения на беговой дорожке перед началом ее эксплуатации. Корпорация ICON не несет ответственности за травмы или материальный ущерб, полученные в результате эксплуатации данного изделия.

1. Владелец беговой дорожки отвечает за то, чтобы все ее пользователи были надлежащим образом ознакомлены со всеми предупреждениями и мерами предосторожности.
2. Перед началом любой программы физической тренировки проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или тех, у кого ранее были проблемы со здоровьем.
3. Беговая дорожка не предназначена для использования лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или отсутствием опыта и знаний, за исключением случаев, когда такие лица находятся под надзором или получили инструкции от ответственных за их безопасность.
4. Используйте беговую дорожку только в соответствии с инструкциями.
5. Данная беговая дорожка предназначена для использования только в домашних условиях. Не используйте данную беговую дорожку в коммерческих целях, для сдачи в аренду или в общественных местах.
6. Храните беговую дорожку внутри помещения, избегая воздействия влаги и пыли. Не устанавливайте беговую дорожку в гараже, на закрытой террасе или рядом с водой.
7. Устанавливайте беговую дорожку на горизонтальную поверхность, обеспечив как минимум 2,4 метра свободного пространства позади нее и по 0,6 метра с каждой стороны. Не устанавливайте беговую дорожку на поверхности, которая закрывает ее вентиляционные отверстия. Для защиты пола или ковра от повреждения положите под беговую дорожку коврик.
8. Не используйте беговую дорожку там, где используются аэрозольные продукты или имеется оборудование для подачи кислорода.
9. Никогда не допускайте к беговой дорожке детей младше 16 лет и домашних животных.
10. Беговая дорожка рассчитана на использование людьми, вес которых не превышает 136 килограммов.
11. Не допускайте одновременного нахождения на беговой дорожке двух или более человек.
12. Во время занятий на беговой дорожке одевайтесь подходящим образом. Не надевайте свободную одежду, которая может попасть в движущиеся части беговой дорожки. Как мужчинам, так и женщинам рекомендуется заниматься в эластичной спортивной одежде. Всегда занимайтесь в спортивной обуви. Никогда не занимайтесь на беговой дорожке босиком, в носках или сандалиях.
13. При подключении шнура питания (см. стр. 14) используйте заземленную розетку. В эту цепь не допускается включать другие приборы. При замене предохранителя в адаптере шнура питания в патрон плавкого предохранителя следует вставить предохранитель на 13 А типа BS1362, сертифицированный ASTA.
14. Если требуется удлинительный шнур, используйте только трехжильный кабель сечением 2 мм<sup>2</sup> длиной не более 1,5 метра.



15. Держите шнур питания вдали от нагретых поверхностей.
16. Не перемещайте ленту беговой дорожки при выключенном питании. Не используйте беговую дорожку, если повреждены шнур питания или вилка или если беговая дорожка не работает надлежащим образом. (Если беговая дорожка не работает надлежащим образом, см. раздел ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ на стр. 24).
17. Перед началом занятий внимательно прочитайте информацию о процедуре аварийной остановки (см. ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ на стр. 17) и отработайте ее на практике. Во время пользования беговой дорожкой всегда пользуйтесь зажимом.
18. При включении и выключении ленты беговой дорожки всегда находите на платформах беговой дорожки. Во время пользования беговой дорожкой всегда держитесь за поручни.
19. Уровень шума беговой дорожки возрастает во время ее использования.
20. Не допускайте контакта пальцев, волос или одежды с движущейся лентой беговой дорожки. Скорость ленты беговой дорожки может быть очень высокой. Во избежание резких рывков изменяйте скорость постепенно.
21. Никогда не оставляйте работающую беговую дорожку без присмотра. Если дорожка не используется, всегда вынимайте ключ, переводите выключатель питания в нерабочее положение (расположение выключателя питания показано на рисунке на стр. 5) и отсоединяйте шнур питания от сети.
22. Не пытайтесь перемещать беговую дорожку, пока она не собрана надлежащим образом. (См. раздел СБОРКА на стр.

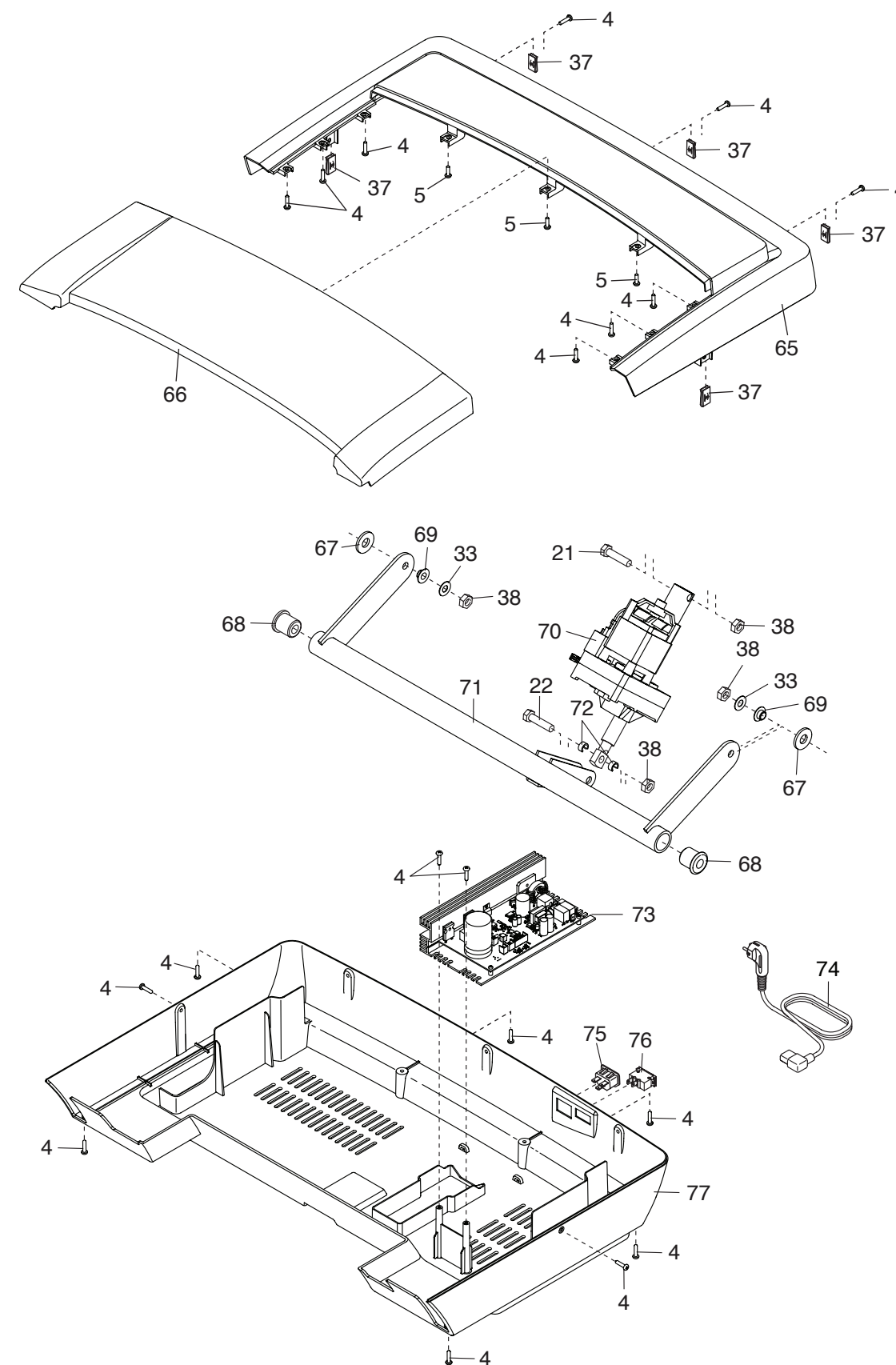
7, а также раздел КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕМЕЩАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ на стр. page 23). Чтобы перемещать беговую дорожку, вы должны быть в состоянии безопасно поднимать вес до 20 килограммов.

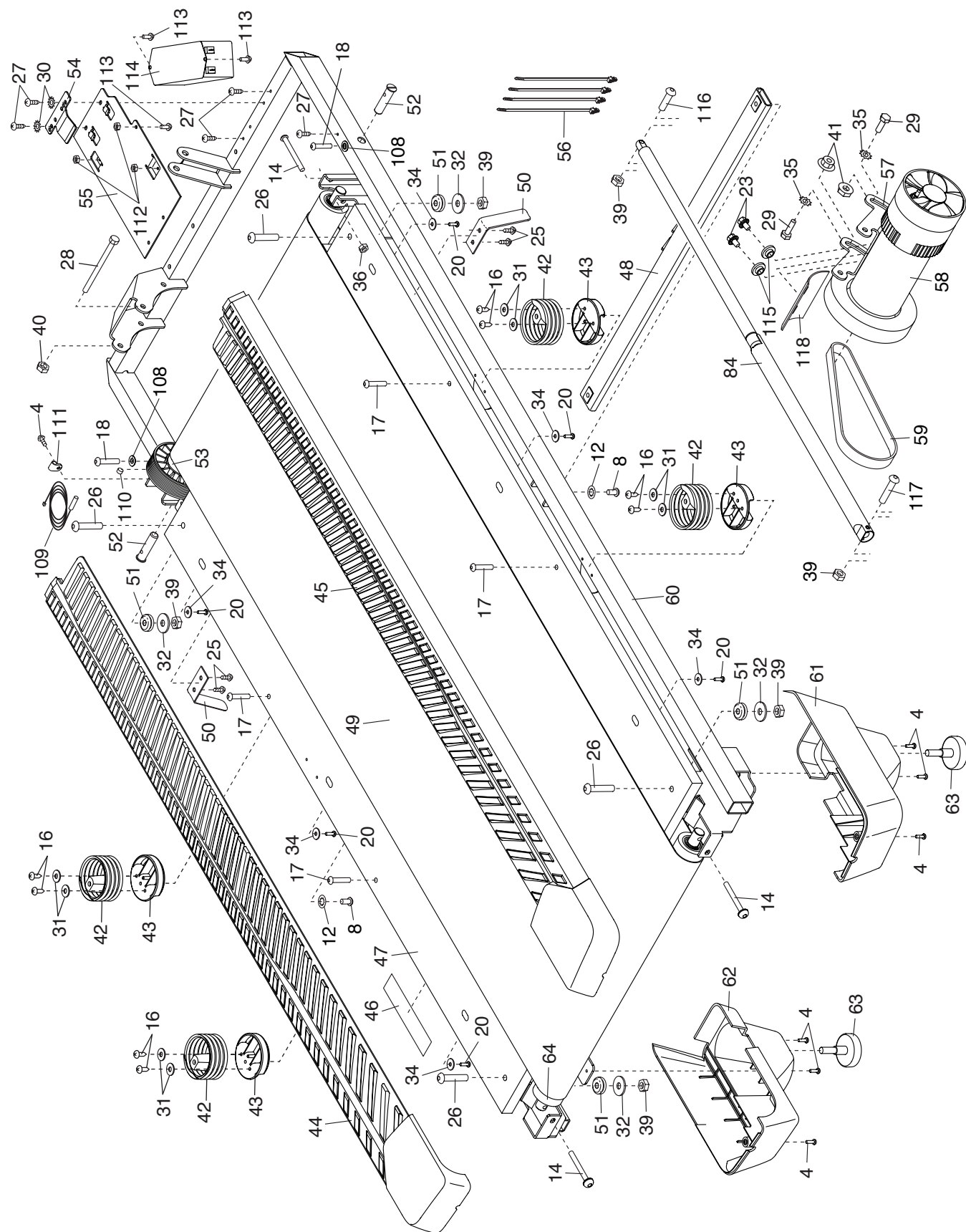
23. При складывании или перемещении беговой дорожки убедитесь, что фиксатор хранения надежно удерживает раму в положении для хранения. Не используйте беговую дорожку в сложенном состоянии.
24. Не меняйте угол наклона беговой дорожки, подкладывая под нее какие-либо предметы.
25. Никогда не вставляйте никаких посторонних предметов в имеющиеся отверстия на беговой дорожке.
26. Проверяйте и надежно закрепляйте все детали беговой дорожки при каждом использовании.
27. **ОПАСНО!** Всегда отсоединяйте шнур питания сразу по окончании пользования беговой дорожкой, перед ее очисткой и проведением обслуживания и регулировки, описанных в данном руководстве. Никогда не снимайте крышку двигателя, если только вас не попросил об этом квалифицированный представитель сервисного центра. Любое обслуживание, кроме описанного в данном руководстве, должно производиться только уполномоченными представителями сервисного центра.
28. Перегрузки во время тренировок могут привести к серьезным травмам или даже смерти. Если во время тренировки вы почувствовали слабость, одышку или боль, сразу же прекратите тренировку и отдохните.

**СОХРАНИТЕ ДАННЫЕ ИНСТРУКЦИИ**

## ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ В

Модель № PFTL59720-INT.0 R1120A





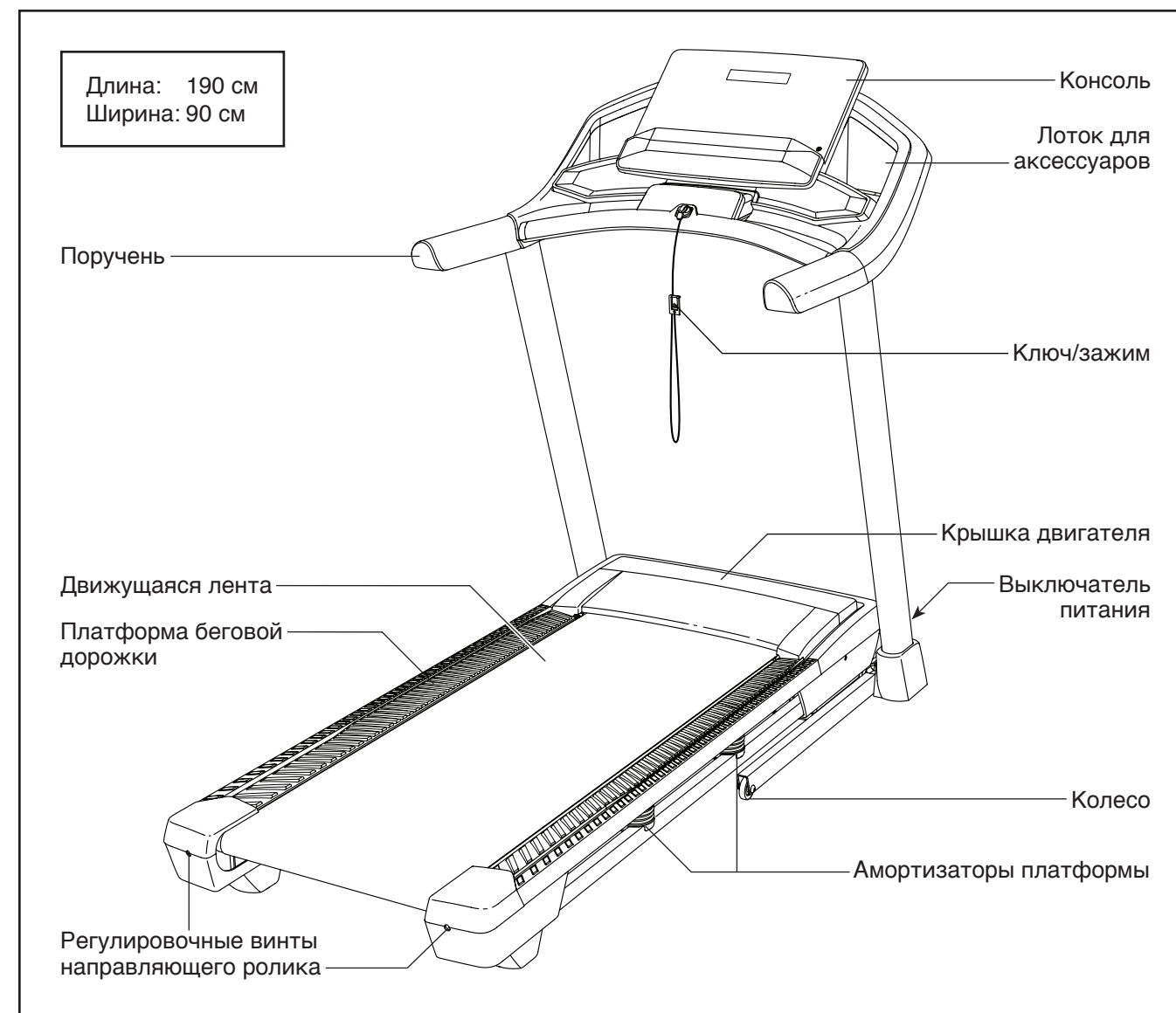
**ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

Благодарим вас за выбор новой модели беговой дорожки PROFORM® CARBON TL. Беговая дорожка CARBON TL предлагает впечатляющий набор функций, разработанных для того, чтобы сделать ваши тренировки дома более эффективными и приятными.

**Рекомендуем внимательно прочитать данное руководство перед началом эксплуатации беговой дорожки.** Если у вас возникнут вопросы после прочтения данного руководства, обратитесь

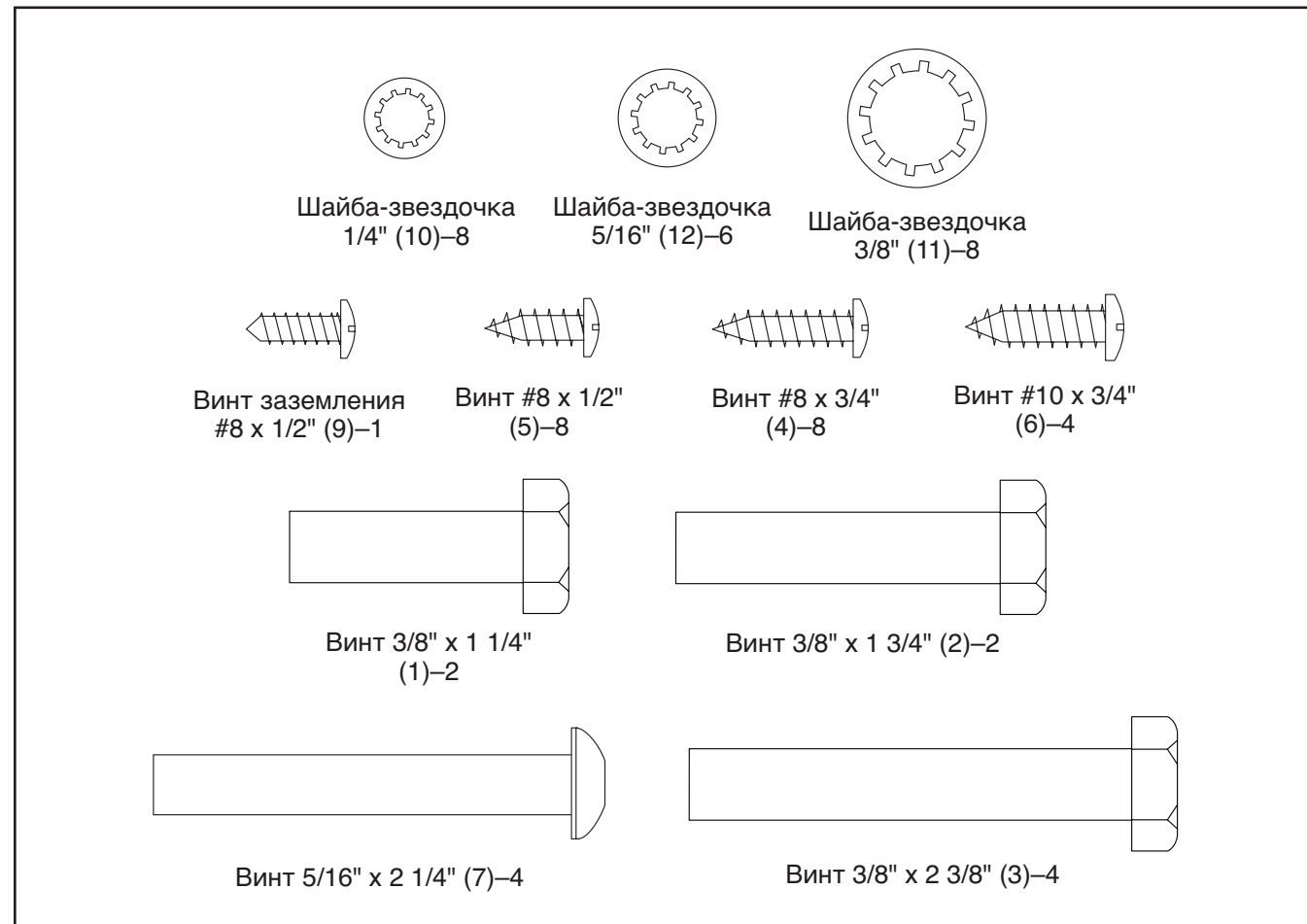
по телефону, указанному на лицевой обложке данного руководства. Обращаясь в службу поддержки, предварительно уточните номер модели и серийный номер изделия. Номер модели и расположение наклейки с серийным номером указаны на лицевой обложке данного руководства.

Перед тем как продолжить чтение руководства, ознакомьтесь с деталями на чертеже, приведенном ниже.



## СХЕМА ОБОЗНАЧЕНИЯ ДЕТАЛЕЙ

На рисунке ниже показаны мелкие детали, необходимые при сборке. Цифры в скобках под каждым рисунком обозначают номер детали в ПЕРЕЧНЕ ДЕТАЛЕЙ, приведенном в конце данного руководства. Цифра после номера детали обозначает количество деталей, необходимое для сборки. **Примечание: если деталь отсутствует в комплекте крепежа, проверьте, нет ли ее среди уже собранных деталей. В комплект поставки могут входить дополнительные детали.**



Номер	Кол-во	Наименование	Номер	Кол-во	Наименование
101	1	Рама консоли	111	1	Фиксатор
102	1	Провод заземления консоли	112	3	Гайка М4
103	2	Фиксатор консоли	113	3	Болт М4 x 10мм
104	1	Ключ/зажим	114	1	Фильтр
105	1	Консоль	115	2	Втулка двигателя
106	2	Хомут для кабеля консоли	116	1	Болт 5/16" x 1 3/4"
107	2	Колесо	117	1	Болт 5/16" x 2 1/4"
108	2	Пластиковая втулка 9/32"	118	1	Амортизатор двигателя
109	1	Герконовое реле	*	–	Руководство пользователя
110	1	Магнит			

Примечание: характеристики изделия могут быть изменены без предварительного уведомления. Информация о заказе запасных деталей приведена на обратной стороне данного руководства.  
\*Обозначает деталь, не показанную на рисунке.

# ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

Модель № PFTL59720-INT.0 R1120A

Номер	Кол-во	Наименование	Номер	Кол-во	Наименование
1	2	Винт 3/8" x 1 1/4"	52	2	Штырь 3/8"
2	2	Винт 3/8" x 1 3/4"	53	1	Ведущий ролик/шкив
3	4	Винт 3/8" x 2 3/8"	54	1	Фиксатор контроллера
4	66	Винт #8 x 3/4"	55	1	Пластина электронного блока
5	11	Винт #8 x 1/2"	56	4	Хомут для кабеля
6	4	Винт #10 x 3/4"	57	1	Кронштейн двигателя
7	4	Винт 5/16" x 2 1/4"	58	1	Приводной двигатель
8	2	Винт 5/16" x 3/4"	59	1	Ремень привода двигателя
9	1	Винт заземления #8 x 1/2"	60	1	Рама
10	8	Шайба-звездочка 1/4"	61	1	Правая задняя опора
11	8	Шайба-звездочка 3/8"	62	1	Левая задняя опора
12	6	Шайба-звездочка 5/16"	63	2	Задняя ножка
13	2	Болт 3/8" x 1 3/8"	64	1	Направляющий ролик
14	3	Винт 1/4" x 2 1/2"	65	1	Крышка двигателя
15	2	Болт 3/8" x 1 1/8"	66	1	Крышка отсека двигателя
16	8	Винт со сферической головкой #8 x 3/4"	67	2	Втулка рамы наклона
17	4	Винт 1/4" x 1 1/4"	68	2	Распорная втулка рамы
18	2	Ремонтный винт 1/4" x 1 1/4"	69	4	Пластиковая втулка 3/8"
19	4	Винт #8 x 1"	70	1	Двигатель наклона
20	6	Винт #8 x 5/8"	71	1	Рама наклона
21	1	Болт 3/8" x 1 3/4"	72	2	Распорная втулка двигателя наклона
22	1	Болт 3/8" x 1 1/2"	73	1	Контроллер
23	2	Винт 1/4" x 3/8"	74	1	Шнур питания
24	4	Винт 1/4" x 1/2"	75	1	Розетка
25	4	Винт направляющей ленты #8	76	1	Выключатель питания
26	4	Болт 5/16" x 1 3/4"	77	1	Нижняя защитная крышка
27	6	Винт с буртиком под головкой #8 x 1/2"	78	1	Крышка левого поручня
28	1	Винт M8 x 102мм	79	1	Крышка правого поручня
29	2	Винт M8 x 20мм	80	1	Левый поручень
30	2	Шайба-звездочка #8	81	1	Правый поручень
31	8	Плоская шайба M5	82	1	Нижняя крышка левого поручня
32	4	Плоская шайба 5/16"	83	1	Нижняя крышка правого поручня
33	2	Упорная шайба 3/8"	84	1	Узел защелки
34	6	Плоская шайба	85	1	Левая стойка
35	2	Шайба-звездочка M8,4	86	1	Правая стойка
36	1	Гайка 1/4"	87	1	Поперечная балка
37	5	Зажим крышки	88	1	Провод стойки
38	6	Гайка 3/8"	89	2	Изолирующая шайба
39	6	Гайка 5/16"	90	2	Распорная втулка подставки основания
40	1	Гайка M8	91	2	Подставка основания
41	2	Гайка с фланцем M8	92	1	Правая накладка основания
42	4	Амортизатор платформы	93	1	Левая накладка основания
43	4	Основание амортизатора	94	1	Правая внутренняя накладка основания
44	1	Левая платформа для ног	95	1	Левая внутренняя накладка основания
45	1	Правая платформа для ног	96	2	Наклейка с предупреждением
46	1	Наклейка с предупреждением	97	1	Основание
47	1	Платформа беговой дорожки	98	1	Левый лоток
48	1	Поперечная балка фиксатора	99	1	Правый лоток
49	1	Лента беговой дорожки	100	1	Основание консоли
50	2	Направляющая ленты			
51	4	Резиновый амортизатор			

# СБОРКА

- Сборку следует выполнять вдвоем.
- Разместите все детали на свободном месте и снимите с них упаковку. Не выбрасывайте упаковочные материалы до тех пор, пока полностью не завершите сборку.
- После транспортировки на внешней поверхности беговой дорожки могут оставаться следы маслянистого вещества. Это нормально. Если маслянистое вещество попало на беговую дорожку, удалите его мягкой тканью с нейтральным чистящим средством, не содержащим абразивных частиц.
- Детали для левой стороны имеют маркировку «L» или «Left», а детали для правой стороны имеют маркировку «R» или «Right».

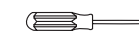
• Для определения и поиска мелких деталей воспользуйтесь инструкциями на стр. 6.

• Для сборки вам потребуются следующие инструменты:

прилагаемые шестигранные ключи



одна крестообразная отвертка



один разводной ключ

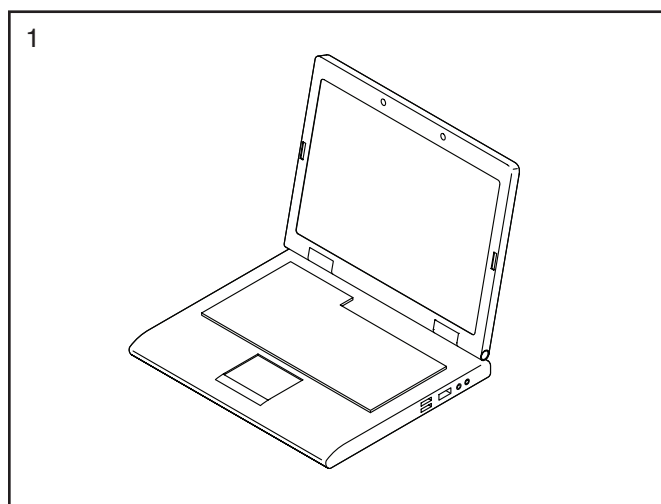


Во избежание повреждения деталей не используйте для сборки электрические инструменты.

## 1. Зайдите на сайт [iconsupport.eu](http://iconsupport.eu) с компьютера и зарегистрируйте изделие, чтобы получить ряд преимуществ:

- регистрацию права владения
- активацию гарантии
- приоритетное обслуживание в случае обращения в службу поддержки

Примечание: при отсутствии доступа в Интернет позвоните в службу поддержки клиентов (см. лицевую обложку данного руководства) и зарегистрируйте изделие.



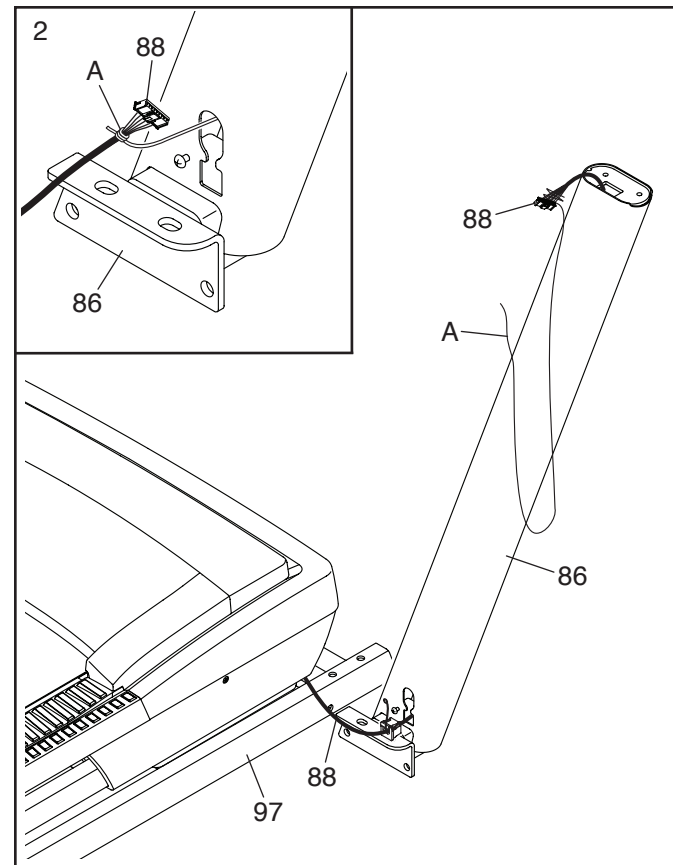


2. **Убедитесь, что шнур питания отсоединен.**

Снимите хомут, который крепит провод стойки (88) к передней части основания (97).

Затем найдите правую стойку (86).  
Попросите помощника удерживать правую стойку рядом с основанием (97).

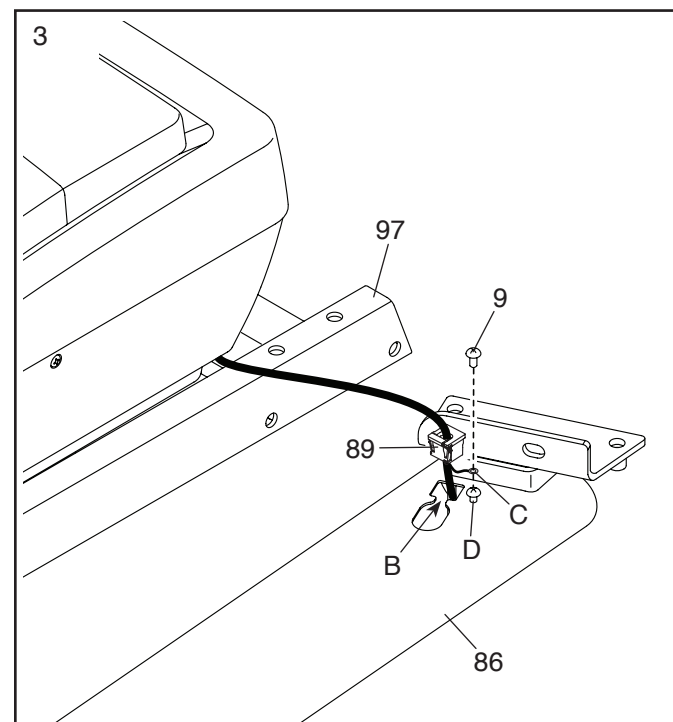
**См. рисунок.** Прочно закрепите хомут провода (A) в правой стойке (86), обернув его вокруг конца провода стойки (88). Вставьте провод стойки в нижний конец правой стойки и протяните верхний конец хомута для провода так, чтобы жгут проводов находился в правой стойке.



3. Положите правую стойку (86) рядом с основанием (97). Вставьте изолирующую шайбу (89) в квадратное отверстие (B) правой стойки. **Старайтесь не зажать при этом провод заземления (C).**

Затем снимите и выбросьте показанный на рисунке винт (D).

Затем присоедините провод заземления (C) к правой стойке (86) при помощи винта заземления #8 x 1/2" (9).



## ПРИМЕЧАНИЯ

## УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ

На рисунках справа показано правильное выполнение основных упражнений на растяжку. Во время растяжки двигайтесь медленно и без рывков.

### 1. Наклон к пальцам ног

Встаньте прямо и слегка согните колени. Медленно наклонитесь вперед от бедер. Расслабьте спину и плечи и старайтесь дотянуться до пальцев ног. Сосчитайте в этом положении до 15, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растяжка: подколенных сухожилий, задней части колена и спины.

### 2. Растяжка подколенных сухожилий

Сядьте и выпрямите одну ногу. Расположите стопу другой ноги у внутренней поверхности бедра вытянутой ноги. Старайтесь тянуться вперед как можно дальше. Сосчитайте в этом положении до 15, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Растяжка: подколенных сухожилий, нижней части спины и паховой области.

### 3. Растяжка мышц голени/ахиллова сухожилия

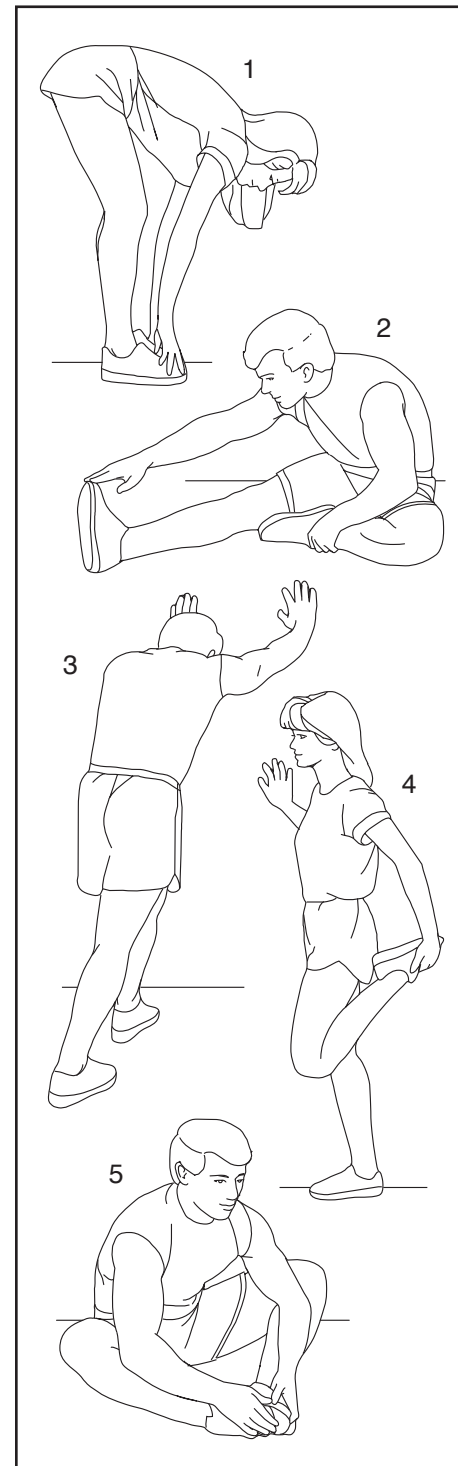
Поставив одну ногу перед другой, наклонитесь вперед и поставьте ладони на стену. Следите за тем, чтобы задняя нога оставалась прямой, а стопа была плотно прижата к полу. Согните переднюю ногу, наклонитесь вперед и направьте бедра к стене. Сосчитайте в этом положении до 15, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Для дополнительной растяжки ахиллова сухожилия согните заднюю ногу. Растяжка: мышц голени, ахилловых сухожилий и лодыжек.

### 4. Растяжка четырехглавых мышц

Держась одной рукой за стену, отведите другую руку назад и возьмитесь за стопу. Поднимите пятку максимально близко к ягодицам. Сосчитайте в этом положении до 15, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Растяжка: четырехглавых мышц и мышц бедра.

### 5. Растяжка внутренней поверхности бедра

Сядьте на пол, соединив перед собой ступни ног и развернув колени наружу. Подтяните стопы к паховой области насколько возможно. Сосчитайте в этом положении до 15, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растяжка: четырехглавых мышц и мышц бедра.

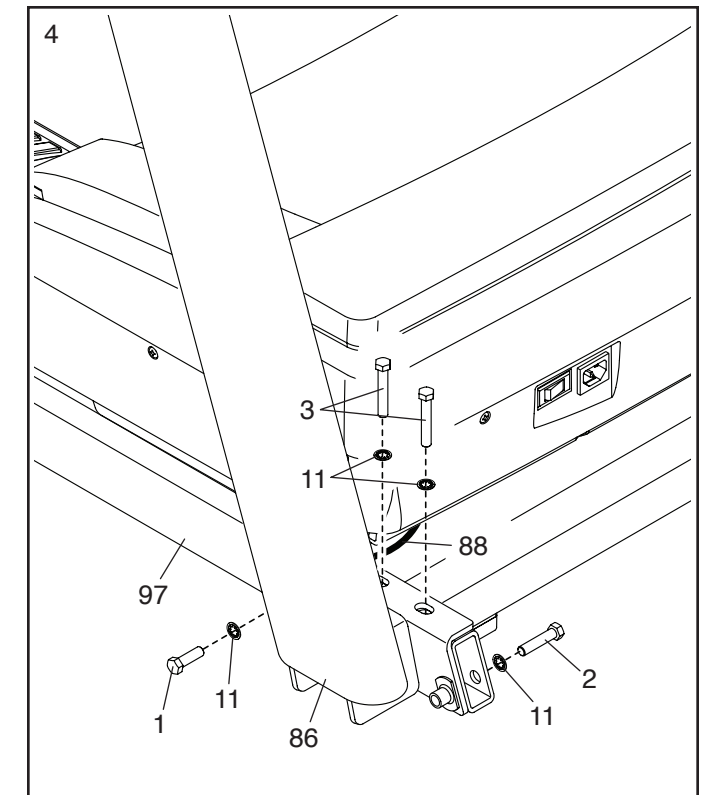


4. Удерживайте правую стойку (86) напротив основания (97). **Убедитесь, что провод стойки (88) не зажат.**

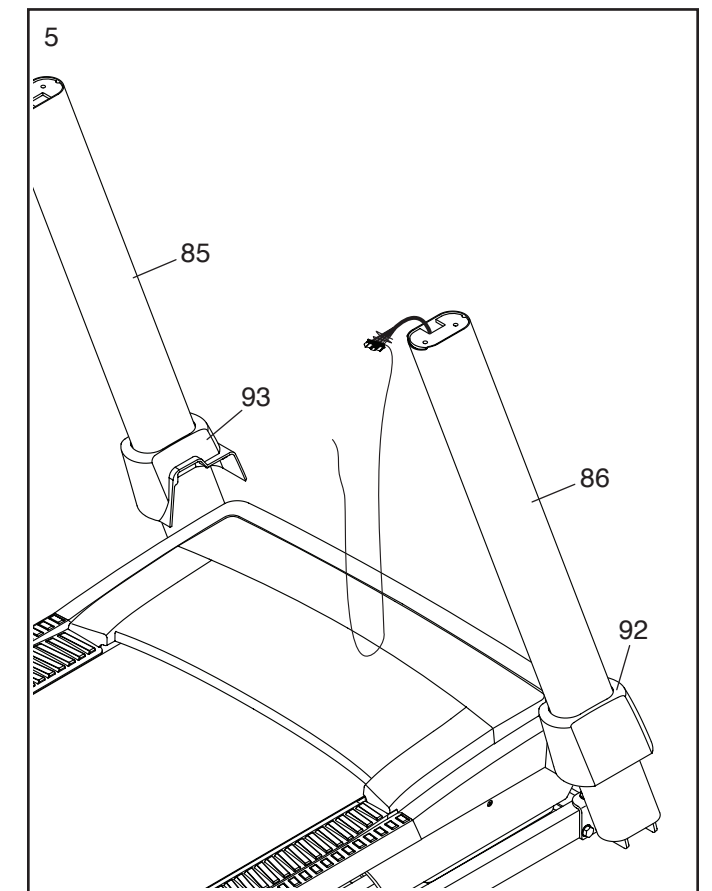
Вставьте два винта 3/8" x 2 3/8" (3) с двумя шайбами-звездочками 3/8" (11) в верхнюю часть кронштейна на правой стойке (86). Частично затяните два болта на основании (97); **не затягивайте болты до упора на этом этапе.**

Затем частично затяните винт 3/8" x 1 1/4" (1) и винт 3/8" x 1 3/4" (2) с шайбами-звездочками 3/8" (11) на нижней части правой стойки (86); **не затягивайте винты до упора на данном этапе.**

**Таким же образом закрепите левую стойку (не показана).** Примечание: с левой стороны проводов нет.



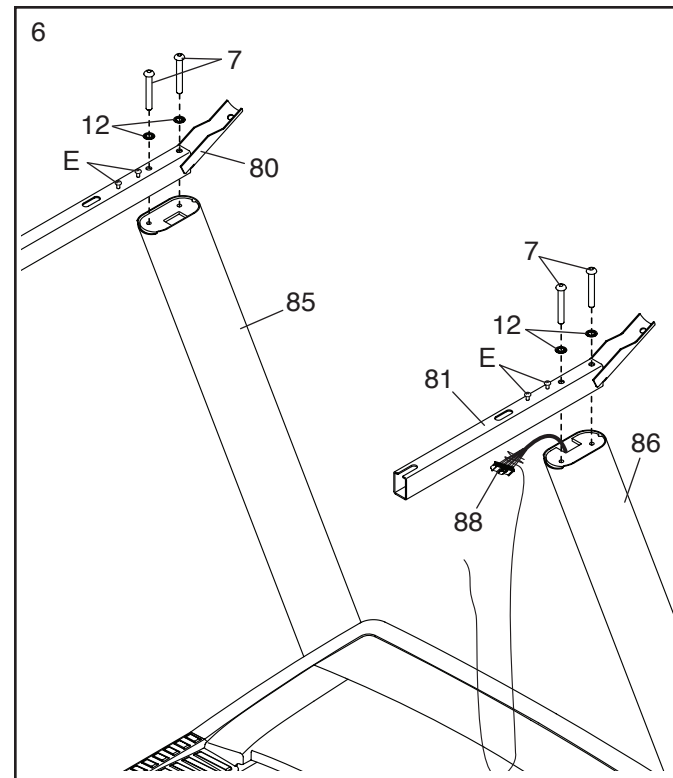
5. Найдите левую и правую накладки основания (93, 92). Наденьте левую и правую накладки основания на левую и правую стойки (85, 86), как показано на рисунке.



6. Найдите левый и правый поручни (80, 81). Закрепите правый поручень (81) на правой стойке (86) двумя винтами 5/16" x 2 1/4" (7) и двумя шайбами-звездочками 5/16" (12) в указанном месте; **вначале установите оба винта, а потом затяните их. Убедитесь, что провод стойки (88) не зажат и находится на указанной стороне стойки.**

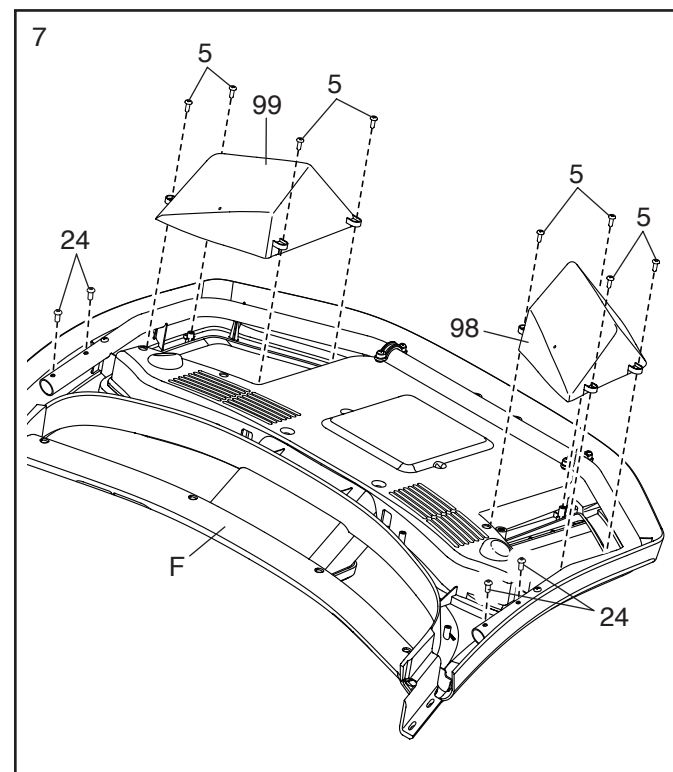
Таким же образом закрепите левый поручень (80) на левой стойке (85). Примечание: с левой стороны проводов нет.

Затем снимите и выбросьте показанные на рисунке винты (E).



7. Положите собранную консоль (F) лицевой стороной вниз на мягкую поверхность во избежание образования на ней царапин. Закрепите правый и левый лотки (99, 98) с помощью восьми винтов #8 x 1/2" (5); **вначале установите все восемь винтов, а потом затяните их. Не затягивайте винты слишком сильно.**

Снимите и сохраните четыре винта 1/4" x 1/2" (24).



## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗАНЯТИЯМ

**ВНИМАНИЕ!** Перед началом выполнения этой или любой другой программы физической тренировки проконсультируйтесь со своим врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или тех, у кого ранее были проблемы со здоровьем.

Следующие рекомендации помогут вам при планировании программы физической тренировки. Для получения более подробной информации о тренировках приобретите литературу по данной теме или проконсультируйтесь с врачом. Не забывайте, что правильное питание и достаточный отдых – залог успеха ваших занятий.

### ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ

Какой бы ни была цель ваших тренировок – сжигание жира или укрепление сердечно-сосудистой системы – залогом успешных результатов является правильная интенсивность тренировки. Ориентируясь на пульс, можно подобрать правильный уровень интенсивности. В таблице, приведенной ниже, указана рекомендуемая частота сердечных сокращений для сжигания жира и аэробной тренировки.

165	155	145	140	130	125	115	❤️
145	138	130	125	118	110	103	❤️
125	120	115	110	105	95	90	❤️
20	30	40	50	60	70	80	

Чтобы определить правильную интенсивность тренировки, сначала найдите свой возраст в конце таблицы (возраст округлен до ближайших десяти лет). Три цифры над вашим возрастом обозначают вашу «зону нагрузки». Нижняя цифра обозначает частоту сердечных сокращений для сжигания жира. Средняя цифра обозначает частоту сердечных сокращений для максимального сжигания жира. Верхняя цифра означает частоту сердечных сокращений, рекомендуемую для аэробной тренировки.

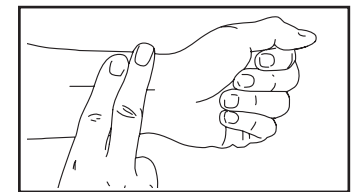
**Сжигание жира** – для эффективного сжигания жира необходимо тренироваться при относительно низком уровне интенсивности в течение продолжительного времени. Во время нескольких первых минут тренировки организм берет энергию из легкодоступных углеводов калорий. Только через несколько минут после начала тренировки организм начинает расходовать энергию из жировой ткани. Если цель ваших тренировок – сжигание жира, меняйте интенсивность занятия до тех пор, пока частота сердечных сокращений не приблизится к значению в нижней строке вашей зоны

нагрузок. Для максимального сжигания жира занимайтесь при частоте сердечных сокращений, равной среднему значению зоны нагрузок.

**Аэробная тренировка** – если цель ваших занятий – укрепление сердечно-сосудистой системы, тренировка должна быть аэробной. При таком занятии организм получает большой объем кислорода в течение продолжительного времени. При аэробной тренировке меняйте интенсивность занятий до тех пор, пока пульс не приблизится к верхнему значению в зоне нагрузок.

### ИЗМЕРЕНИЕ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Для измерения частоты пульса выполняйте физические упражнения в течение минимум четырех минут. Затем остановитесь и приложите два пальца к запястью, как показано на рисунке. Подсчитайте частоту пульса за шесть секунд и умножьте результат на 10, чтобы определить частоту сердечных сокращений в минуту. Например, если частота пульса за 6 секунд составляет 14 ударов, то частота сердечных сокращений составляет 140 ударов в минуту.



### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

**Разминка** – каждая тренировка должна начинаться с растяжки и легких упражнений в течение 5–10 минут. Хорошая разминка повышает температуру тела, пульс и улучшает кровообращение перед тренировкой.

**Занятия в тренировочной зоне** – занимайтесь 20–30 минут, придерживаясь значения частоты сердечных сокращений в вашей зоне тренировочной нагрузки. (В первые несколько недель занятий продолжительность нагрузок в этой зоне не должна превышать 20 минут). Во время тренировки дышите глубоко и никогда не задерживайте дыхание.

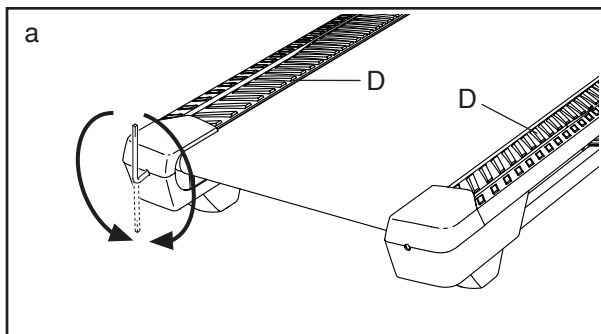
**Завершение** – завершайте каждую тренировку растяжкой в течение 5–10 минут. Растяжка повышает эластичность мышц и помогает предотвратить неприятные последствия тренировок.

### ПЕРИОДИЧНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

Для поддержания или улучшения физического состояния проводите три полные тренировки в неделю с перерывом, как минимум, в день между ними. При желании через несколько месяцев можно тренироваться до пяти раз в неделю. Не забывайте, что для успеха важно сделать тренировки регулярной и приятной частью повседневной жизни.

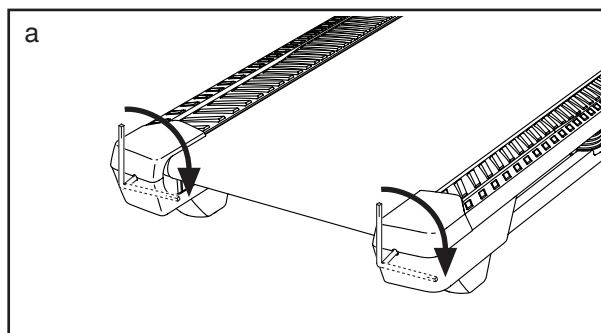
**НЕИСПРАВНОСТЬ:** движущаяся лента расположена не по центру между платформами беговой дорожки

- а. **ВНИМАНИЕ!** Если движущаяся лента задевает платформу беговой дорожки (D), это может повредить движущуюся ленту. Сначала выньте ключ и **ОТСОЕДИНИТЕ ШНУР ПИТАНИЯ.** Если лента беговой дорожки сместилась влево, с помощью шестигранного ключа поверните винт левого направляющего ролика по часовой стрелке на 1/2 оборота; **если движущая лента сместилась вправо,** поверните винт левого направляющего ролика против часовой стрелки на 1/2 оборота. Не натягивайте ленту беговой дорожки слишком сильно. Затем подсоедините шнур питания, вставьте ключ и пройдите по беговой дорожке в течение нескольких минут. Повторяйте эту операцию до тех пор, пока лента беговой дорожки не будет расположена по центру.



**НЕИСПРАВНОСТЬ:** лента беговой дорожки про- скальзывает во время ходьбы

- а. Вначале выньте ключ и **ОТСОЕДИНИТЕ ШНУР ПИТАНИЯ.** С помощью шестигранного ключа поверните оба винта направляющего ролика по часовой стрелке на 1/4 оборота. При правильном натяжении ленты беговой дорожки ее можно приподнять по краям на 5–7 см от платформы беговой дорожки. Постарайтесь выровнять ленту беговой дорожки по центру. Затем подсоедините шнур питания, вставьте ключ и пройдите по беговой дорожке в течение нескольких минут. Повторяйте эту операцию до тех пор, пока лента беговой дорожки не будет правильно натянута.

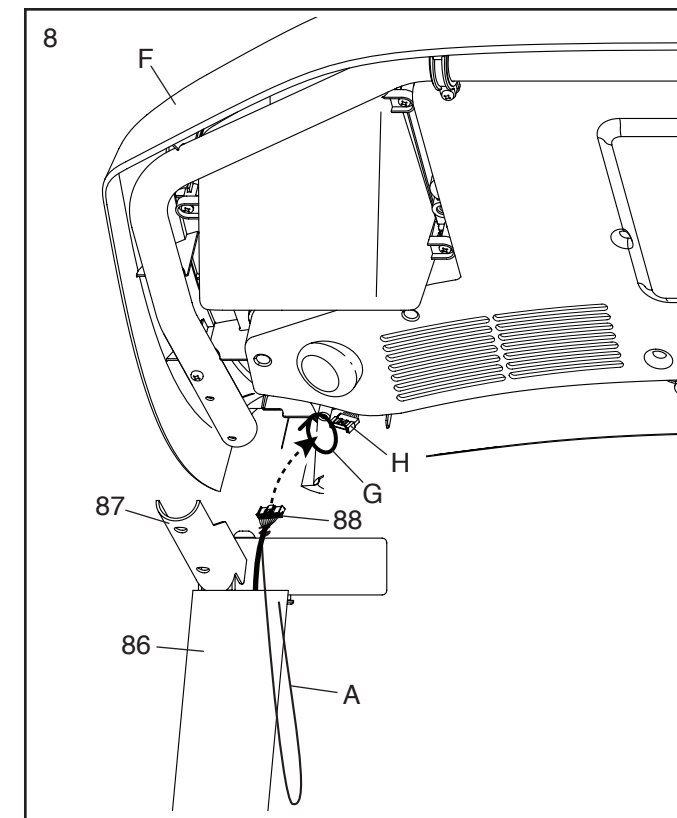


8. Попросите помощника удерживать консоль в сборе (F) рядом с правой стойкой (86).

Затем протяните провод стойки (88) через петлеобразный хомут (G), как показано на рисунке.

Соедините провод стойки (88) с проводом (H) консоли в сборе (F). **Разъемы должны легко соединиться и зафиксироваться.** Если этого не происходит, поверните один из разъемов и попробуйте снова.

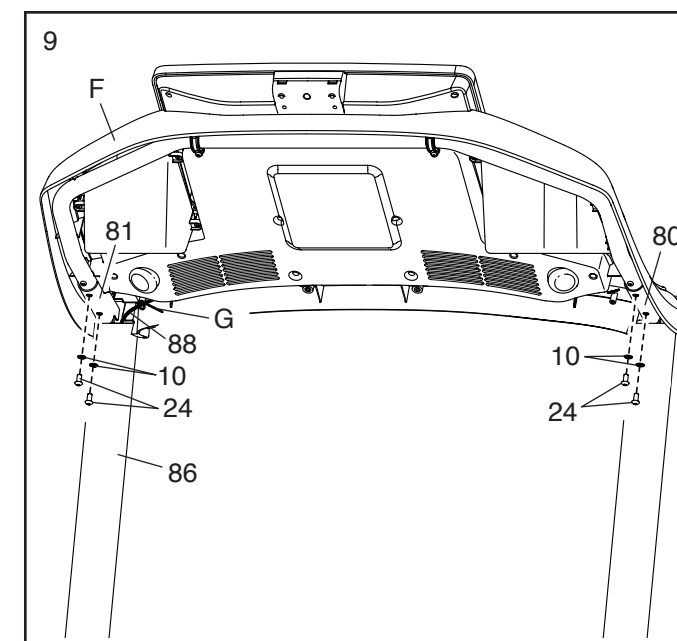
Затем снимите все хомуты для проводов (A) с провода стойки (88).



9. Установите консоль в сборе (F) на правый и левый поручни (81, 80); **не зажимайте провода.**

Закрепите консоль в сборе (F) с помощью четырех винтов 1/4" x 1/2" (24), снятых на этапе 7, и четырех шайб-звездочек 1/4" (10); **вначале установите все четыре винта, а потом затяните их.**

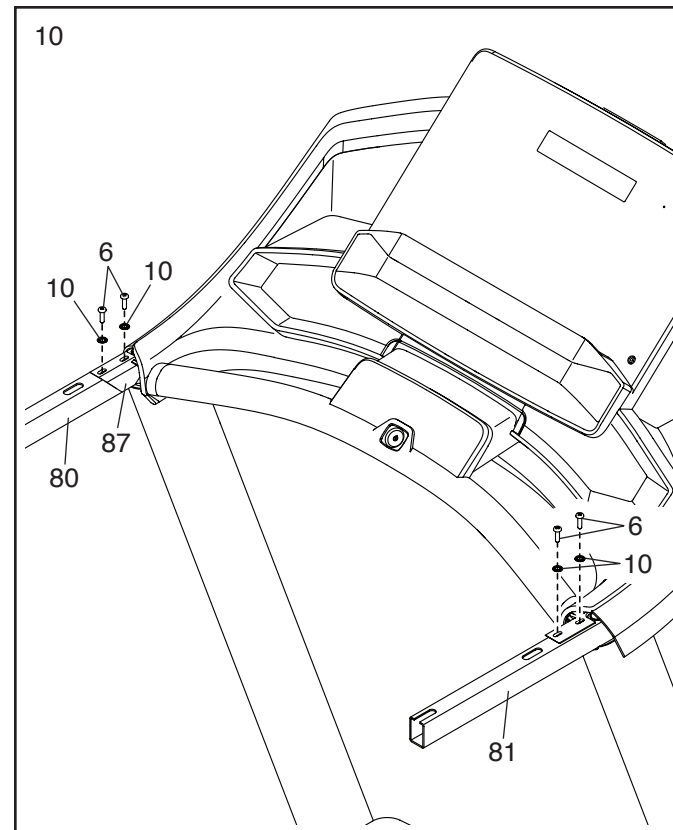
Вставьте оставшуюся часть провода стойки (88) в правую стойку (86). Затем затяните хомут (G) вокруг провода стойки и отрежьте концы хомута.





10. **ВНИМАНИЕ!** Во избежание повреждения поперечной балки (87) не используйте электроинструменты и не затягивайте винты #10 x 3/4" (6) слишком сильно.

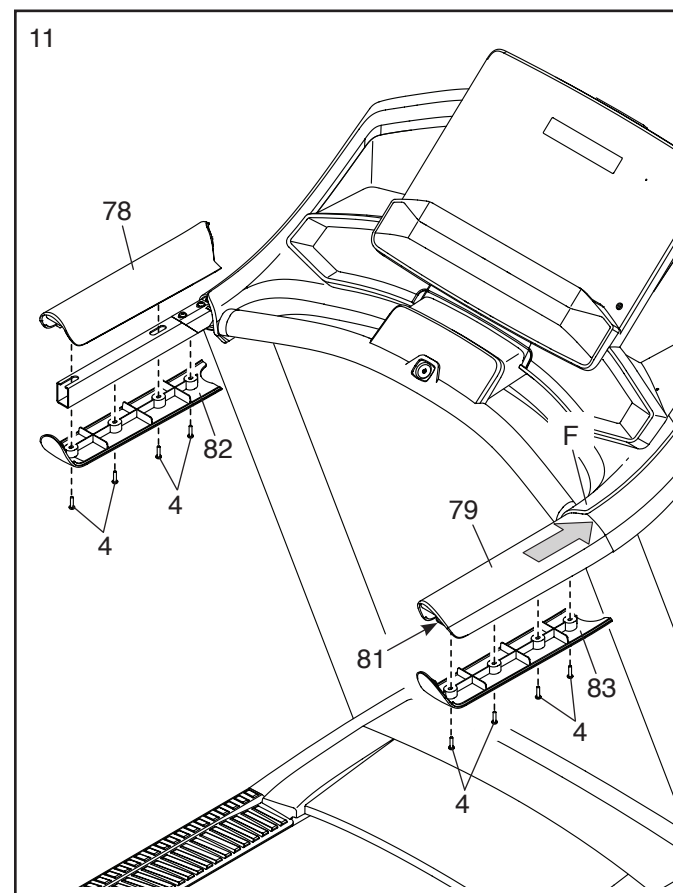
Установите поперечную балку (87) на поручни (80, 81) с помощью четырех винтов #10 x 3/4" (6) и четырех шайб-звездочек 1/4" (10); **вначале установите все четыре винта, а потом затяните их.**



11. Найдите крышку правого поручня (79). Наденьте крышку правого поручня на правый поручень (81) и сдвиньте вперед крышку правого поручня до упора в консоль в сборе (F).

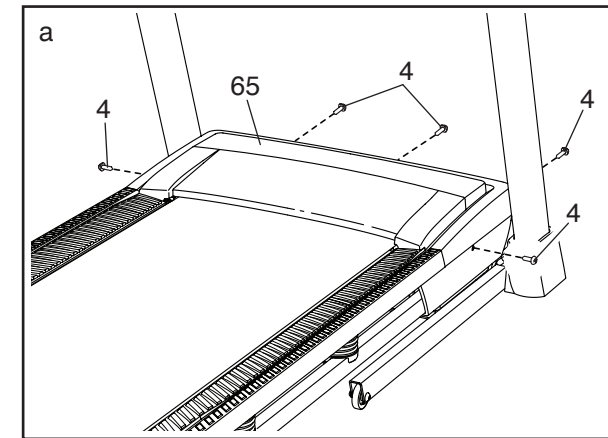
Затем удерживайте нижнюю крышку правого поручня (83) под правым поручнем (81) и затяните четыре винта #8 x 3/4" (4) в нижней части нижней крышки правого поручня; **вначале установите все четыре винта, а потом затяните их.**

Закрепите крышку левого поручня (78) и нижнюю крышку левого поручня (82) аналогичным образом.

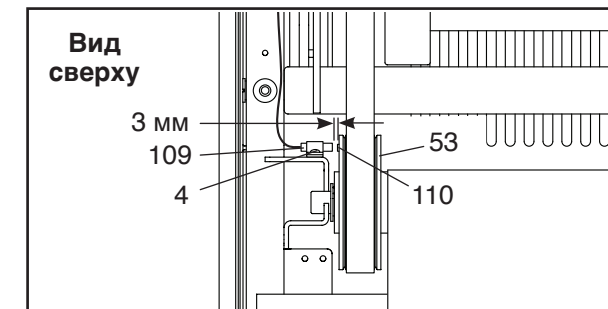


**НЕИСПРАВНОСТЬ: ДИСПЛЕИ консоли работают некорректно**

- а. Выньте ключ из консоли и **ОТСОЕДИНИТЕ ШНУР ПИТАНИЯ**. Затем удалите пять винтов #8 x 3/4" (4) и осторожно поверните крышку двигателя (65).

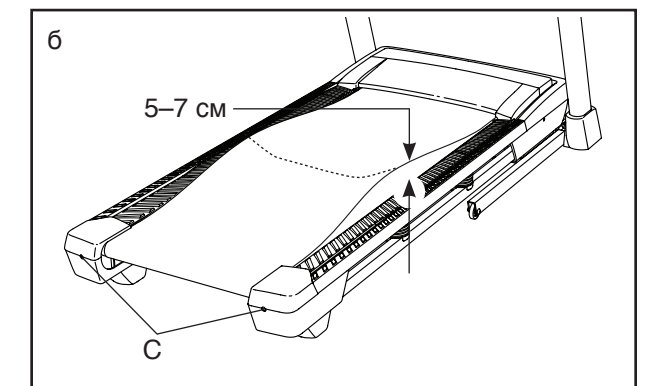


Затем найдите герконовое реле (109) и магнит (110) на левой стороне шкива (53). Поворачивайте шкив до тех пор, пока магнит не совместится с герконовым реле. **Убедитесь, что зазор между магнитом и герконовым переключателем составляет около 3 мм.** При необходимости ослабьте винт #8 x 3/4" (4), немного сдвиньте герконовое реле и снова затяните винт. Установите на место крышку двигателя (65), и пройдите по беговой дорожке в течение нескольких минут для проверки правильного определения скорости.



**НЕИСПРАВНОСТЬ: СКОРОСТЬ ленты беговой дорожки снижается во время ходьбы**

- а. Если требуется удлинительный шнур, используйте только трехжильный кабель сечением 2 мм<sup>2</sup> длиной не более 1,5 м.
- б. Если лента беговой дорожки слишком натянута, это может привести к ухудшению работы беговой дорожки и повреждению ленты. Выньте ключ и **ОТСОЕДИНИТЕ ШНУР ПИТАНИЯ**. С помощью шестигранного ключа поверните оба винта направляющего ролика (С) против часовой стрелки на 1/4 оборота. При правильном натяжении движущейся ленты ее можно приподнять по краям на 5–7 см от платформы беговой дорожки. Постарайтесь выровнять ленту беговой дорожки по центру. Затем подсоедините шнур питания, вставьте ключ и пройдите по беговой дорожке в течение нескольких минут. Повторяйте эту операцию до тех пор, пока лента беговой дорожки не будет правильно натянута.



- в. Поверхность ленты беговой дорожки покрыта высококачественной смазкой. **ВНИМАНИЕ! Никогда не наносите на ленту или платформу беговой дорожки силиконовый спрей или другие вещества без указания представителя авторизованного сервиса. Такие вещества могут повредить ленту беговой дорожки и вызвать ее преждевременный износ.** Если вы считаете, что для ленты беговой дорожки требуется дополнительная смазка, воспользуйтесь информацией на лицевой обложке данного руководства.
- г. Если скорость ленты беговой дорожки продолжает снижаться во время ходьбы, воспользуйтесь информацией на лицевой обложке данного руководства.

# ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

## ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Регулярное техническое обслуживание способствует безотказной и длительной работе тренажера. Проверяйте и надежно закрепляйте все детали беговой дорожки при каждом использовании. Немедленно заменяйте любые изношенные детали.

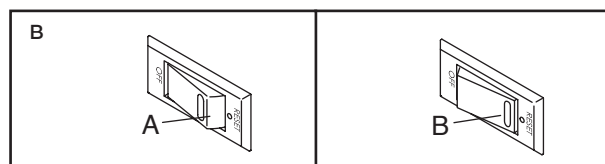
Регулярно очищайте беговую дорожку и избегайте попадания грязи и влаги на ленту беговой дорожки. Вначале **переведите выключатель в выключенное положение и отсоедините шнур питания.** Для очистки беговой дорожки используйте влажную ткань и немного мягкого мыла. **ВНИМАНИЕ! Не распыляйте жидкости непосредственно на беговую дорожку. Во избежание повреждения консоли не используйте и не храните жидкости рядом с консолью.** Затем тщательно высушите беговую дорожку мягким полотенцем.

## ПОИСК И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Большинство проблем с беговой дорожкой могут быть решены при помощи следующих простых действий. Найдите описание соответствующей неисправности и следуйте приведенным инструкциям. Если вам потребуется дополнительная помощь, обращайтесь по адресам или телефонам, указанным на передней стороне обложки данного руководства.

### НЕИСПРАВНОСТЬ: питание не включается

- Убедитесь, что шнур питания включен в заземленную розетку (см. стр. 14). Если требуется удлинительный шнур, используйте только трехжильный кабель сечением 2 мм<sup>2</sup> длиной не более 1,5 метра.
- После того, как шнур питания подключен, убедитесь, что ключ вставлен в консоль.
- Проверьте выключатель питания на раме беговой дорожки рядом со шнуром питания. Если выключатель находится в выступающем положении (А), как показано на рисунке, это означает, что он сработал. Чтобы снова включить его, подождите пять минут и нажмите на выключатель (В).



### НЕИСПРАВНОСТЬ: питание выключается во время работы

- Проверьте выключатель питания (см. рисунок с выше). Если выключатель сработал, подождите пять минут и нажмите выключатель.
- Убедитесь, что шнур питания включен. Если шнур питания включен, выньте его из розетки, подождите пять минут, а затем включите снова.
- Выньте ключ из консоли, затем снова вставьте.
- Если беговая дорожка по-прежнему не работает, обратитесь к информации на лицевой обложке данного руководства.

### НЕИСПРАВНОСТЬ: после извлечения ключа из консоли дисплеи консоли продолжают светиться

- На консоли предусмотрен демонстрационный режим, который используется во время демонстрации беговой дорожки в магазине. На страницах 21 и 22 описаны настройки консоли и порядок отключения демонстрационного режима.

### НЕИСПРАВНОСТЬ: наклон беговой дорожки меняется некорректно

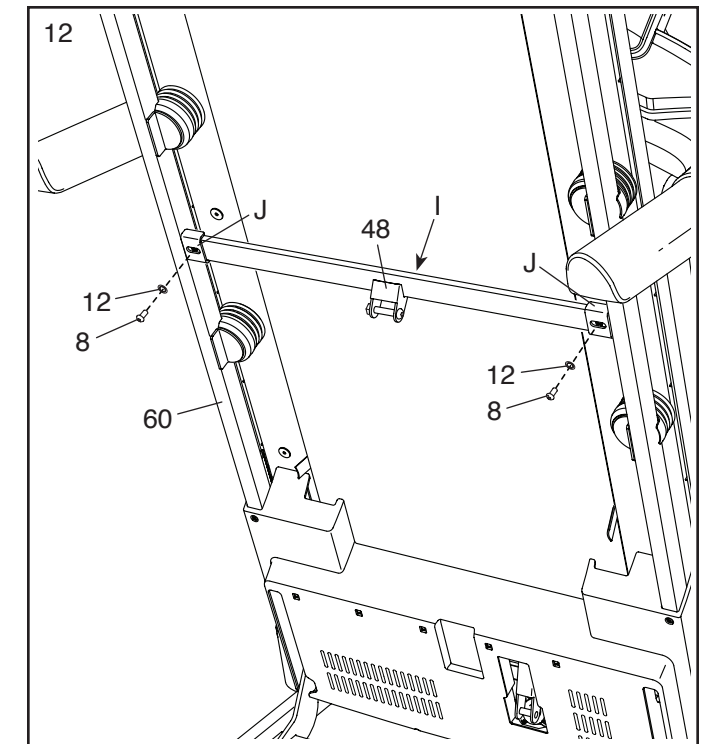
- См. стр. 21 для настройки системы наклона.

## 12. Примечание: если вы собираете беговую дорожку на гладкой поверхности, она может сместиться вперед на данном этапе.

Поднимите раму (60) в вертикальное положение. **ВНИМАНИЕ! Не поднимайте раму за пределы вертикального положения. Помощник должен удерживать раму до завершения этапа 14.**

Снимите два винта 5/16" x 3/4" (8) с поперечной балки фиксатора (48).

Установите поперечную балку фиксатора (48), как показано на рисунке. **Убедитесь, что наклейка This side toward belt (этой стороной к ленте) (I) обращена к беговой дорожке.** Закрепите поперечную балку фиксатора на кронштейнах (J) рамы (60) с помощью двух винтов 5/16" x 3/4" (8) и двух шайб-звездочек 5/16" (12).

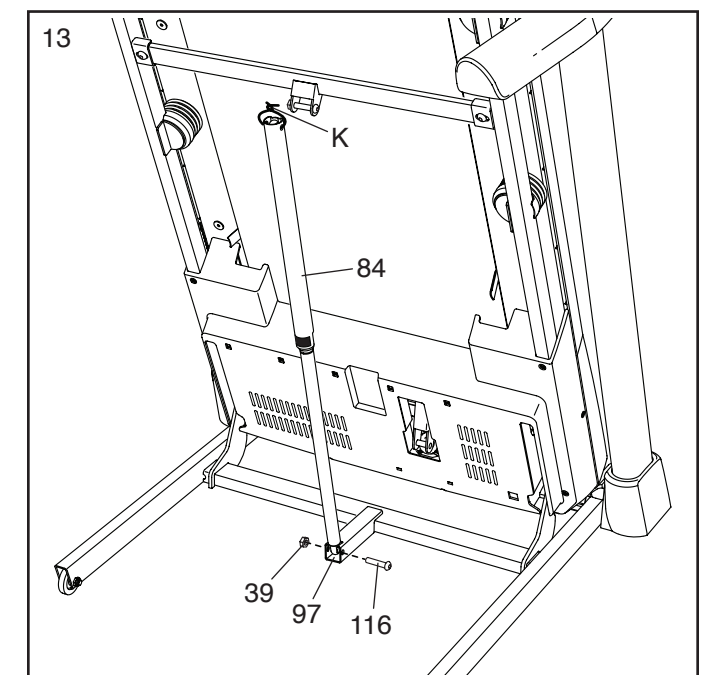


## 13. Снимите гайку 5/16" (39) и болт 5/16" x 1 3/4" (116) с кронштейна на основании (97).

Расположите фиксатор хранения (84), как показано на рисунке.

Закрепите нижний конец фиксатора хранения (84) на кронштейне на основании (97) с помощью болта 5/16" x 1 3/4" (116) и гайки 5/16" (39).

Затем поднимите фиксатор хранения (84) в вертикальное положение и удалите хомут (K).



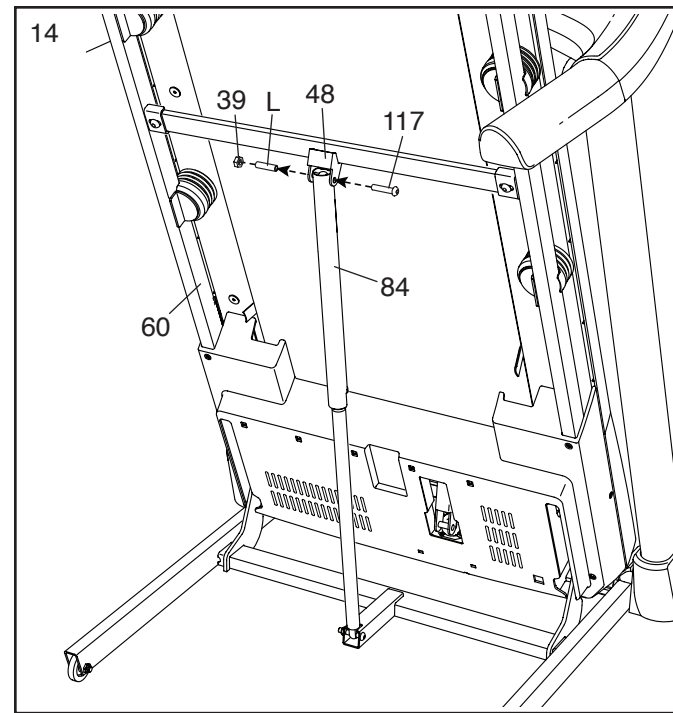


14. Снимите гайку 5/16" (39) и болт 5/16" x 2 1/4" (117) с кронштейна (A) на основании поперечной балки фиксатора (48).

Совместите верхний конец фиксатора хранения (84) с кронштейном поперечной балки фиксатора (48) и вставьте болт 5/16" x 2 1/4" (117) в отверстие на кронштейне и фиксаторе хранения. Таким образом распорная втулка (L) выпадет из фиксатора хранения; выбросьте распорную втулку.

Затем надежно затяните гайку 5/16" (39) на болте 5/16" x 2 1/4" (117). **Не затягивайте гайку слишком сильно; фиксатор хранения (84) должен свободно поворачиваться.**

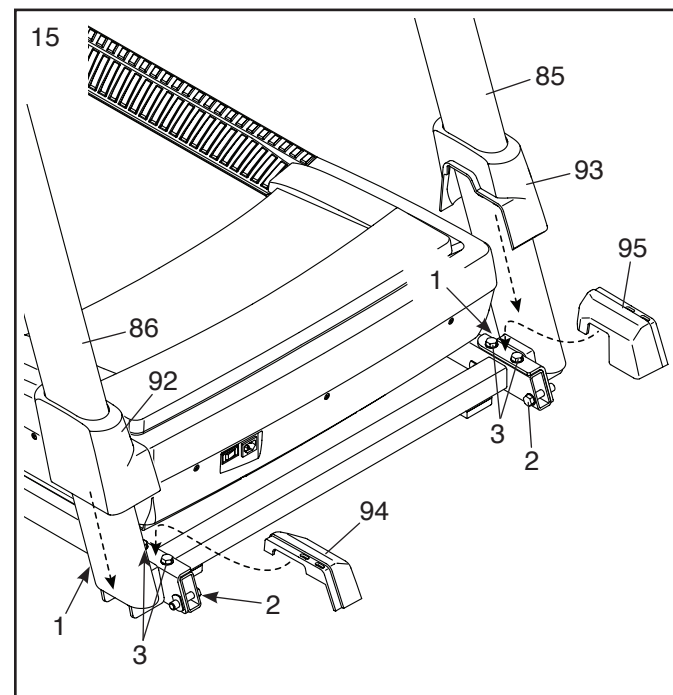
Затем опустите раму (60) (см. раздел УСТАНОВКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ ДЛЯ ПОЛЬЗОВАНИЯ на стр. 23).



15. Затяните до упора четыре винта 3/8" x 2 3/8" (3), два винта 3/8" x 1 1/4" (1), а затем – два винта 3/8" x 1 3/4" (2).

После этого установите левую внутреннюю накладку основания (95) на нижний конец левой стойки (85). Затем сдвиньте вниз левую накладку основания (93) и прижмите ее к левой внутренней накладке основания.

После этого установите правую внутреннюю накладку основания (94) на нижний конец правой стойки (86). Затем сдвиньте вниз правую накладку основания (92) и прижмите ее к правой внутренней накладке основания.



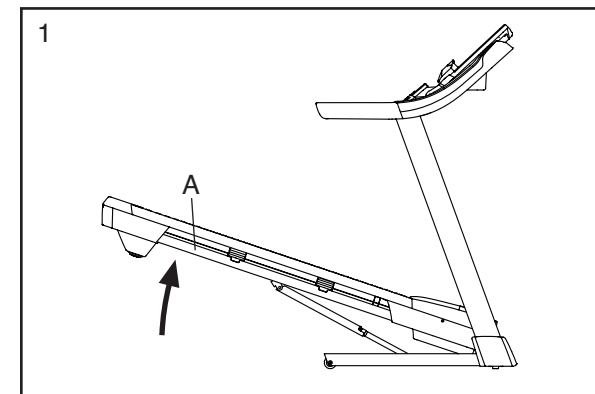
16. Перед использованием беговой дорожки убедитесь, что все детали закреплены надлежащим образом. Если на поверхностях беговой дорожки имеется защитное покрытие, снимите его. Для защиты пола или ковра от повреждения положите под беговую дорожку коврик. Во избежание повреждения консоли не подвергайте ее воздействию прямых солнечных лучей. Храните прилагаемые шестигранные ключи в надежном месте; один из шестигранных ключей используется для регулировки движущейся ленты (см. стр. 25 и 26). Примечание: в комплекте поставки может входить дополнительное оборудование.

## КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕМЕЩАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

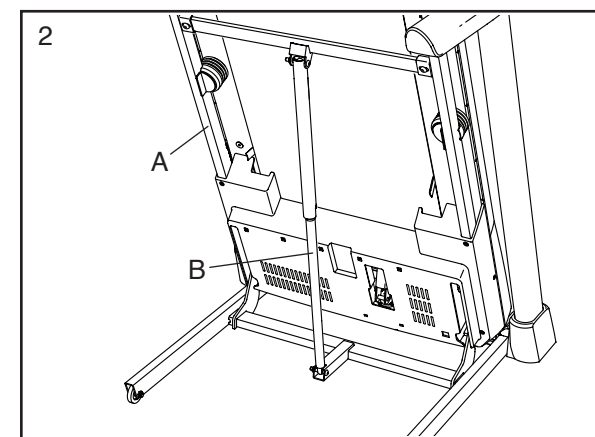
### КАК СКЛАДЫВАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

Во избежание повреждения беговой дорожки установите минимальный наклон перед тем, как ее складывать. Затем выньте ключ и отсоедините шнур питания. **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** чтобы поднять, опустить или передвинуть беговую дорожку, вы должны быть в состоянии безопасно поднять вес 20 килограммов.

1. Крепко удерживайте металлическую раму (A) в положении, показанном стрелкой на рисунке ниже. **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** не держите раму за пластиковые опоры платформы беговой дорожки. Согните ноги в коленях и держите спину прямо.



2. Поднимайте раму (A), пока фиксатор хранения (B) не закрепится в положении для хранения. **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** убедитесь, что фиксатор хранения закреплен.

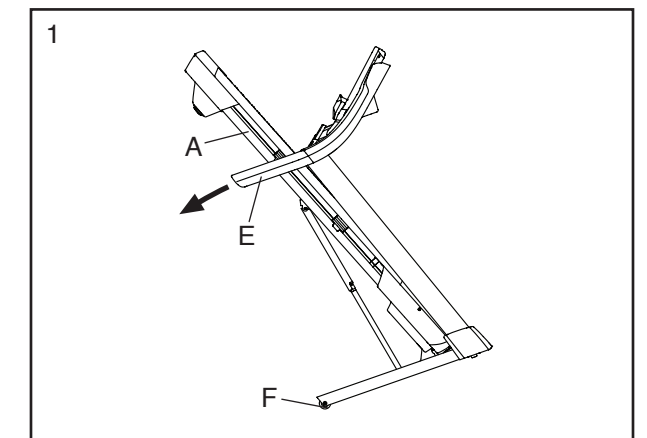


Для защиты пола или ковра от повреждения положите под беговую дорожку коврик. Не оставляйте беговую дорожку под воздействием прямых солнечных лучей. Не помещайте беговую дорожку на хранение в условиях температур выше 30°C.

### КАК ПЕРЕМЕЩАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

Прежде чем передвигать беговую дорожку, сложите ее, как описано слева. **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** убедитесь, что фиксатор хранения надежно закреплен в положении для хранения.

1. Возьмитесь за раму (A) и один из поручней (E) и поставьте ногу напротив колеса (F).

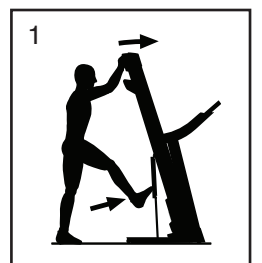


2. Потяните поручень (E) назад так, чтобы беговая дорожка покатила на колесах (F). Осторожно переместите ее в нужное место. **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** не перемещайте беговую дорожку, не наклонив ее назад, не тяните за раму и не перемещайте дорожку по неровной поверхности.

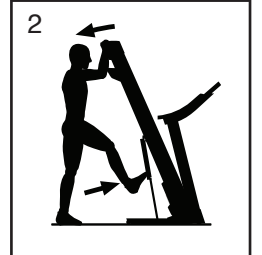
3. Поставьте ногу напротив одного из колес (F) и осторожно опустите беговую дорожку.

### УСТАНОВКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ ДЛЯ ПОЛЬЗОВАНИЯ

1. Толкните верхний край рамы вперед и одновременно осторожно нажмите ногой на верхнюю часть фиксатора хранения.



2. Продолжая нажимать ногой на фиксатор хранения, потяните верхний край рамы на себя.



3. Отойдите назад и подождите, пока рама опустится на пол.

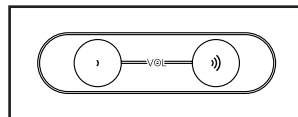
**Демонстрационный режим** – на дисплее появятся заданные параметры демонстрационного режима. На консоли предусмотрен демонстрационный режим, который используется во время демонстрации беговой дорожки в магазине. Если включен демонстрационный режим, то по окончании тренировки консоль не отключится, и дисплей продолжит работать. Включить демонстрационный режим можно последовательным нажатием кнопки увеличения скорости Speed (скорость). Для включения демонстрационного режима выберите Dop (включить демонстрационный режим). Для отключения демонстрационного режима выберите Doff (отключить демонстрационный режим).



### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АУДИОСИСТЕМЫ

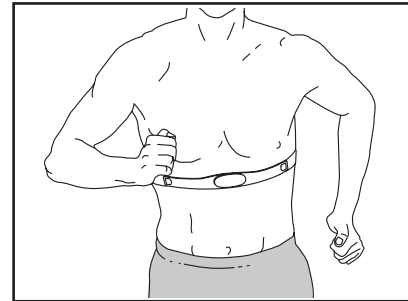
Для воспроизведения музыки или аудиокниг через аудиосистему консоли во время занятия подключите аудиокабель с разъемами 3,5 мм на концах (не включен в комплект поставки) в гнездо на консоли и в разъем аудиоплеера; **убедитесь, что аудиокабель надежно подсоединен.** **Примечание: приобрести аудиокабель можно в местном магазине электроники.**

Затем нажмите кнопку воспроизведения на персональном аудиоплеере. Настройте уровень громкости с помощью кнопок увеличения или уменьшения громкости на консоли или на аудиоплеере.



### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ НАГРУДНЫЙ ДАТЧИК ПУЛЬСА

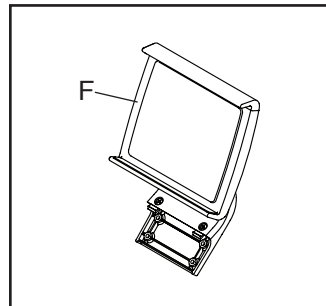
Если ваша задача уменьшить процент жира или укрепить сердечно-сосудистую систему, ключевым фактором является поддержание заданной частоты пульса в процессе тренировок. Дополнительный нагрудный датчик контроля частоты пульса позволит непрерывно отслеживать частоту сердечных сокращений во время занятия, помогая достигнуть поставленных задач. **Сведения о приобретении датчика контроля частоты пульса см. на лицевой обложке данного руководства.**



Примечание: консоль совместима с датчиками контроля частоты пульса формата Bluetooth Smart.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПОДСТАВКА ДЛЯ ПЛАНШЕТА

Дополнительная подставка для планшета (F) служит для надежной фиксации планшета во время занятия на беговой дорожке. Подставка для планшета предназначена для крепления большинства моделей полноформатных планшетов. **Сведения о приобретении датчика контроля частоты пульса см. узнать в журнале лицевой обложке данного руководства.**



## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

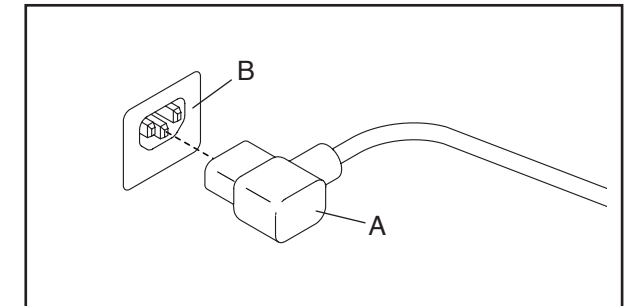
### ПОДКЛЮЧЕНИЕ ШНУРА ПИТАНИЯ

**Данное изделие должно быть заземлено.** В случае неисправности заземление является путем наименьшего сопротивления для электрического тока, снижая риск поражения электрическим током. Шнур питания данного изделия имеет заземляющий провод и разъем для заземления. **ВНИМАНИЕ! Если шнур питания поврежден, его необходимо заменить на шнур питания, рекомендованный производителем.**

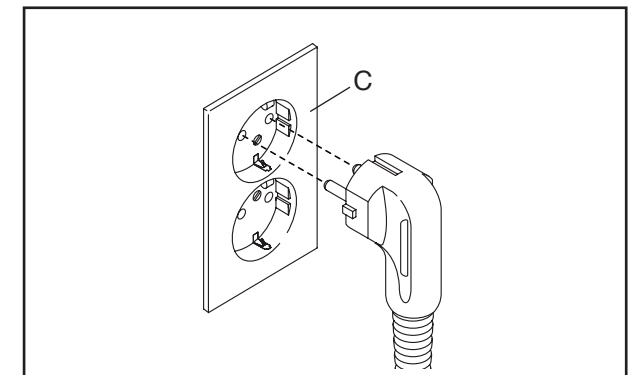
**⚠ ОПАСНО!** Неправильное подключение заземляющего провода может привести к риску поражения электрическим током. Проконсультируйтесь с квалифицированным электриком или специалистом по обслуживанию, если вы сомневаетесь в правильности заземления. Не модифицируйте вилку, поставляемую с изделием – если она не подходит к розетке, замените ее с помощью квалифицированного электрика.

Следуйте приведенным ниже указаниям, чтобы подключить шнур питания.

1. Вставьте указанный на рисунке конец шнура питания (A) в разъем на беговой дорожке (B).

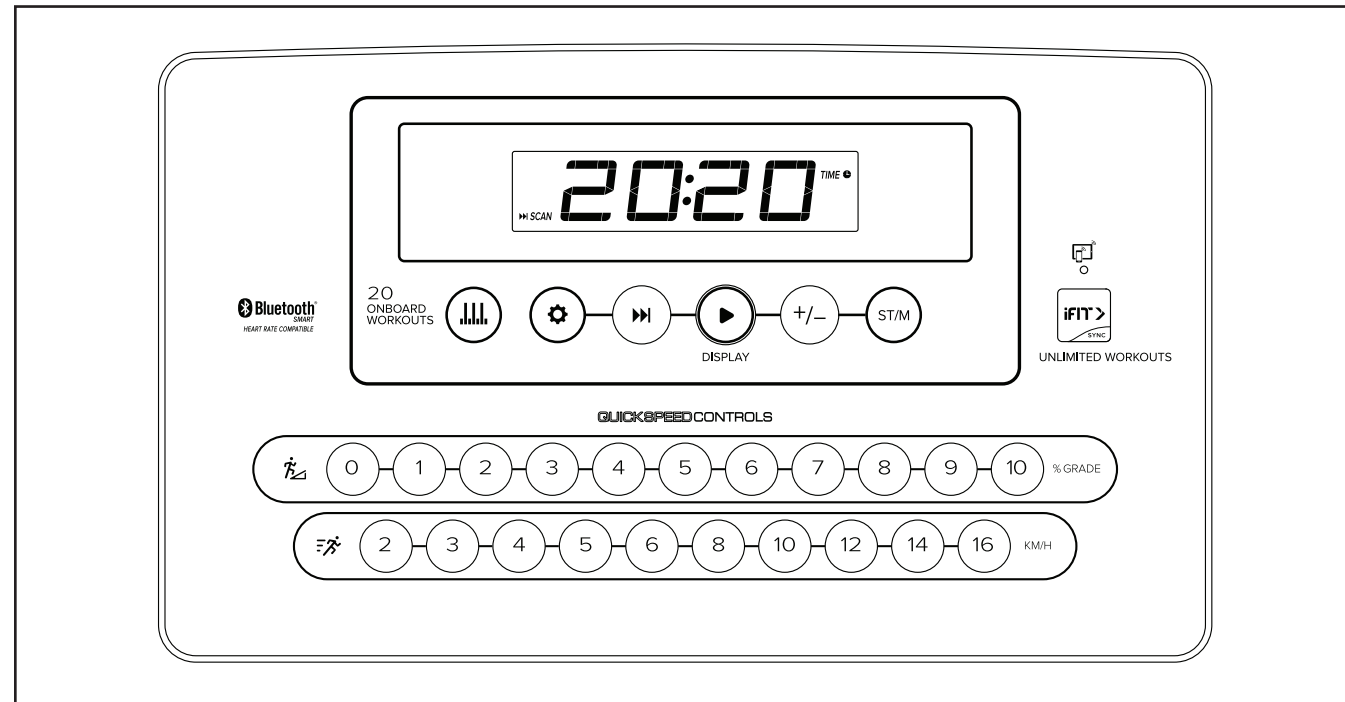


2. Вставьте шнур питания (A) в соответствующую розетку (C), установленную и заземленную согласно местным требованиям и нормативам.





## СХЕМА КОНСОЛИ



## ФУНКЦИИ КОНСОЛИ

В данной консоли беговой дорожки представлен набор функций, разработанных для того, чтобы сделать тренировки более эффективными и приятными. В ручном режиме работы консоли можно менять касанием кнопки скорость движения и наклон ленты беговой дорожки. Во время тренировки на консоли отображается текущая информация об упражнении. С помощью совместимого нагрудного датчика контроля частоты пульса можно измерить частоту сердечных сокращений. **Информацию о приобретении дополнительного нагрудного датчика контроля частоты пульса см. на стр. 22.**

Кроме того, в консоли имеется ряд запрограммированных тренировок. В каждой тренировке автоматически меняется скорость и наклон беговой дорожки, что делает тренировку более эффективной.

Также можно подключить к консоли планшет и использовать приложение iFit® для отслеживания и записи информации о тренировке.

Благодаря стереосистеме консоли можно слушать любимую музыку или аудиокниги во время тренировок.

**Для включения питания** воспользуйтесь инструкциями на стр. 17. **Для использования ручного режима** воспользуйтесь инструкциями на стр. 17. **Для выбора запрограммированной тренировки** воспользуйтесь инструкциями на стр. 19. **Для подключения планшета к консоли** воспользуйтесь инструкциями на стр. 20. **Для подключения датчика контроля частоты пульса к консоли** воспользуйтесь инструкциями на стр. 20. **Для использования режима настроек** воспользуйтесь инструкциями на стр. 21. **Для использования аудиосистемы** воспользуйтесь инструкциями на стр. 22.

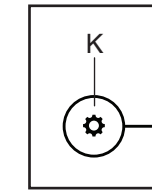
Примечание: скорость и расстояние могут отображаться на консоли в километрах или милях. Для изменения единиц измерения нажмите кнопку ST/M (стандартные/метрические).

**ВНИМАНИЕ!** Если на консоли имеется защитное пластиковое покрытие, снимите его. **Во избежание повреждения платформы беговой дорожки занимайтесь в чистой спортивной обуви. Во время первого использования беговой дорожки следите за расположением движущейся ленты и при необходимости центрируйте ее (см. стр. 26).**

## РЕЖИМ НАСТРОЕК

### 1. Выбор режима настроек.

Для выбора режима настроек нажмите на кнопку с шестеренкой (K). На дисплее появится первый экран настроек. Примечание: если выбрана программа тренировки, несколько раз нажмите кнопку Stop (стоп) для возврата в главное меню, а затем выберите режим настроек.



### 2. Навигация в режиме настроек.

При выборе режима настроек на дисплее можно переключаться между дополнительными экранами настроек. Для выбора нужных настроек последовательно нажимайте кнопку Stop (стоп).

### 3. Изменение настроек.

**Номер версии программного обеспечения** – на экране появится номер версии программного обеспечения.

**Настройка системы наклона** – на дисплее появится слово CAL (настройка). Если система наклона не работает или работает неправильно, может потребоваться настройка. Нажимайте кнопки увеличения или уменьшения наклона Incline (наклон) на консоли, чтобы отрегулировать систему наклона. Беговая дорожка сначала автоматически поднимется до максимального, а затем опустится до минимального уровня. Остановка беговой дорожки означает завершение настройки системы наклона.



**Единицы измерения** – заданные единицы измерения появятся на дисплее. На консоли может отображаться скорость и расстояние в стандартных или метрических единицах измерения. Для изменения единицы измерения нажимайте кнопку увеличения скорости Speed (скорость). Для просмотра информации о

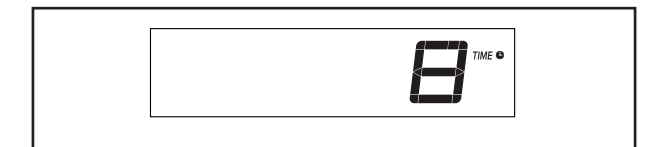
тренировке в стандартных единицах измерения выберите Std (стандартные). Для просмотра информации о тренировке в метрических единицах измерения выберите Met (метрические).



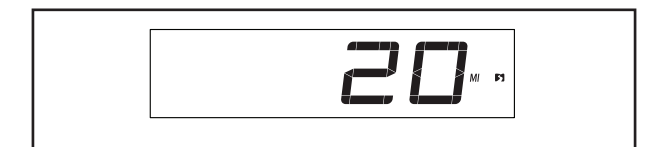
**Проверка дисплея** – функция предназначена для выявления отклонений в работе дисплея специалистами по обслуживанию оборудования.

**Проверка кнопок** – функция предназначена для выявления нарушений в работе кнопок специалистами по обслуживанию оборудования.

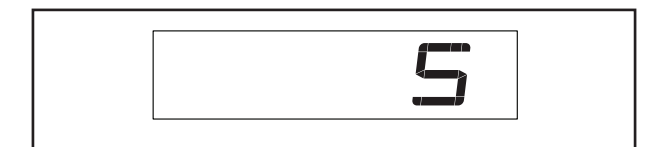
**Общее время** – на дисплее появится сообщение TIME (время). На этом дисплее отображается общее количество часов использования беговой дорожки.



**Общее расстояние** – на дисплее появится индикация MI (мили) или KM (километры). На этом дисплее отображается общее расстояние (в милях или километрах), пройденное по движущейся ленте.



**Контрастность** – на дисплее отобразится текущий уровень контрастности. Контрастность дисплея регулируется нажатием кнопок увеличения и уменьшения наклона Incline (наклон).



## ПОДКЛЮЧЕНИЕ ПЛАНШЕТА К КОНСОЛИ

Консоль поддерживает соединения по Bluetooth с планшетами через приложение iFit—Workouts at Home, а также с совместимыми датчиками контроля частоты пульса. Примечание: другие соединения по Bluetooth не поддерживаются.

### 1. Загрузите приложение iFit—Workouts at Home и установите его на планшет.

На планшете iOS® Android™ откройте App Store<sup>SM</sup> или Google Play™, найдите бесплатное приложение iFit—Workouts at Home и затем установите его на планшет. **Убедитесь, что функция Bluetooth на вашем планшете включена.**

Затем откройте приложение iFit—Workouts at Home и, следуя инструкциям, настройте учетную запись iFit и задайте параметры.

### 2. При желании подключите датчик контроля частоты пульса к консоли.

Если вы одновременно подключаете к консоли датчик контроля частоты пульса и планшет, **сначала необходимо подключить датчик контроля частоты пульса, а затем планшет.** См. ПОДКЛЮЧЕНИЕ ДАТЧИКА КОНТРОЛЯ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА К КОНСОЛИ справа.

### 3. Подключение планшета к консоли.

Нажмите кнопку iFit Sync (синхронизация iFit) на консоли; на дисплее консоли появится номер для установления соединения. Затем, следуя инструкциям в приложении iFit—Workouts at Home, подключите планшет к консоли.

После установления соединения светодиод консоли будет светиться синим цветом.

### 4. Отследите и запишите информацию о ходе тренировки.

Следуйте инструкциям в приложении iFit—Workouts at Home, чтобы отследить и записать информацию о ходе тренировки.

### 5. При желании отключите планшет от консоли.

Чтобы отключить планшет от консоли, сначала отключите соединение в приложении iFit—Workouts at Home. Затем нажмите и удерживайте кнопку iFit Sync (синхронизация iFit) на консоли, пока светодиод консоли не будет светиться зеленым цветом.

Примечание: все соединения по Bluetooth между консолью и другими устройствами (включая планшеты, датчики контроля частоты пульса и т.п.) будут завершены.

## ПОДКЛЮЧЕНИЕ ДАТЧИКА КОНТРОЛЯ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА К КОНСОЛИ

Консоль совместима со всеми датчиками контроля частоты пульса формата Bluetooth Smart. **Информацию о приобретении дополнительного нагрудного датчика контроля частоты пульса см. на стр. 22.**

Чтобы подключить датчик контроля частоты пульса формата Bluetooth Smart к консоли, нажмите кнопку iFit Sync (синхронизация iFit) на консоли; на дисплее консоли появится номер для установления соединения через Bluetooth. После установления соединения красный индикатор на консоли мигнет дважды.

Примечание: если рядом с консолью находятся несколько совместимых датчиков контроля частоты пульса, консоль подключится к датчику с самым сильным сигналом.

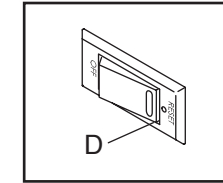
Для отключения датчика контроля частоты пульса от консоли нажмите и удерживайте кнопку iFit Sync (синхронизация iFit) на консоли, пока светодиод консоли не будет светиться зеленым цветом.

Примечание: все соединения по Bluetooth между консолью и другими устройствами (включая планшеты, датчики контроля частоты пульса и т.п.) будут завершены.

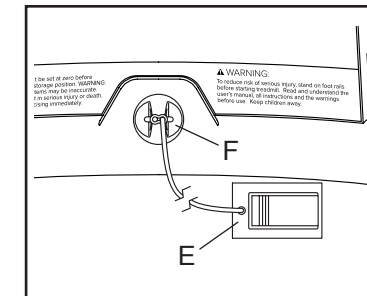
## ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ

**ВНИМАНИЕ! Если беговая дорожка находилась на холоде, то перед включением питания оставьте ее на время при комнатной температуре. Если не следовать этой рекомендации, то возможно повреждение дисплеев консоли или других электронных компонентов.**

Включите шнур питания в сеть (см. стр. 15). Затем найдите выключатель питания на раме беговой дорожки рядом со шнуром питания. Нажмите на выключатель питания, чтобы перевести его в положение сброса (D).



Далее встаньте на платформы беговой дорожки. Найдите зажим (E), прикрепленный к ключу (F), закрепите его на поясе своей одежды. Затем вставьте ключ в консоль.



Через несколько секунд дисплей начнет светиться. **ВНИМАНИЕ! В критической ситуации ключ можно выдернуть из консоли; движущаяся лента при этом плавно остановится. Проверьте, как работает зажим: осторожно сделайте несколько шагов назад; если ключ не извлекается из консоли, отрегулируйте положение зажима.**

**ВНИМАНИЕ! Перед использованием беговой дорожки выполните следующие действия, чтобы проверить правильность отображения на консоли уровня наклона беговой дорожки. Сначала нажмите кнопку увеличения наклона Incline (наклон) один раз. Затем нажмите либо кнопку уменьшения наклона Incline (наклон), либо самую нижнюю из пронумерованных кнопок наклона, чтобы установить минимальный наклон беговой дорожки. Беговая дорожка будет готова к работе после остановки перемещения рамы.**

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РУЧНОГО РЕЖИМА

### 1. Вставьте ключ в консоль.

См. раздел ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ слева.

### 2. Выберите ручной режим.

Если ручной режим не выбран, нажмите кнопку Manual (ручной режим) на консоли.

### 3. Включите ленту беговой дорожки.

Для запуска движущейся ленты нажмите кнопку Start (пуск) или одну из пронумерованных кнопок скорости.

При нажатии кнопки Start (пуск) движущаяся лента начнет движение с небольшой скоростью. В процессе занятия изменяйте скорость движения ленты по своему усмотрению, нажимая кнопки увеличения и уменьшения скорости Speed (скорость). При каждом нажатии кнопки скорость изменяется на несколько единиц. При удерживании кнопки нажатой скорость будет изменяться быстрее. Примечание: после нажатия кнопки потребуется несколько секунд, чтобы движущаяся лента достигла выбранного значения скорости.

При нажатии одной из пронумерованных кнопок скорости движущаяся лента постепенно меняет скорость, пока не достигнет заданного значения скорости.

Для остановки ленты беговой дорожки нажмите кнопку Stop (стоп). На дисплее начнет мигать время. Для повторного запуска ленты беговой дорожки нажмите кнопку Start (пуск).

### 4. Изменение наклона беговой дорожки.

Для изменения наклона беговой дорожки нажмите одну из кнопок увеличения или уменьшения наклона Incline (наклон), или одну из пронумерованных кнопок наклона. При каждом нажатии на любую из кнопок беговая дорожка постепенно переходит к выбранному значению наклона.

5. **Отслеживайте свои результаты на дисплеях.**

На дисплее может отображаться следующая информация:

**CALS (калории)** – примерное количество потраченных калорий за тренировку.

**CALS/HR (количество калорий в час)** – на дисплее отображается примерный расход калорий в час.

**MI или KM (расстояние в милях или километрах)** – на дисплее отображается расстояние в милях или километрах, которое вы преодолели. Для изменения единиц измерения нажмите кнопку St/M (стандартные/метрические).

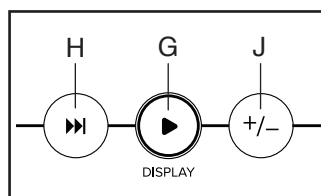
**Pace (темп)** – скорость ходьбы или бега в минутах на милю или в минутах на километр.

**BPM и символ сердца (пульс)** – в этом режиме отображается частота сердечных сокращений, если вы используете совместимый датчик контроля частоты пульса (см. стр. 22).

**MPH или KPH (скорость в милях в час или в километрах в час)** – на дисплее отображается скорость ходьбы или бега в милях в час или в километрах в час.

**Time (время)** – затраченное время.

Нажимайте кнопку Display (дисплей) (G) для просмотра необходимой информации о тренировке на дисплее.



**Режим сканирования** – консоль имеет режим сканирования, в котором информация о тренировке отображается циклически. **Для включения режима сканирования** нажмите кнопку Scan (сканирование) (H): на дисплее включится индикатор режима сканирования (I).



**Для перемещения по циклу сканирования вручную**, несколько раз нажмите кнопку Scan (сканирование).

**Для отключения режима сканирования** нажмите кнопку Display (дисплей); индикатор режима сканирования и сообщение SCAN (сканирование) исчезнут.

Также можно настроить режим сканирования, чтобы отображалась только необходимая информация о тренировке.

**Для настройки режима сканирования** нажимайте на кнопку Display (дисплей), пока на дисплее не появится информация о тренировке, которую вы хотите добавить или удалить из цикла.

Затем нажмите кнопку +/- (J), чтобы добавить или удалить информацию о тренировке из цикла. **При добавлении информации о тренировке** включается индикатор на дисплее. **При удалении информации о тренировке** индикатор выключается.

Затем нажмите кнопку Scan (сканирование), чтобы включить режим сканирования.

Чтобы сбросить показания дисплеев, дважды нажмите кнопку Stop (стоп), выньте и снова вставьте ключ.

6. **По окончании тренировки выньте ключ из консоли.**

После завершения занятий на беговой дорожке встаньте на платформу беговой дорожки, нажмите кнопку Stop (стоп) и **установите нулевой наклон беговой дорожки. Устанавливайте нулевой наклон при складывании беговой дорожки в положение хранения; в противном случае можно повредить беговую дорожку.** Затем выньте ключ из консоли и положите его в надежное место.

Затем нажмите на выключатель для отключения питания и отсоедините шнур питания. **ВНИМАНИЕ! Если не следовать данной рекомендации, срок службы электрических компонентов беговой дорожки может сократиться.**

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗАПРОГРАММИРОВАННЫХ ТРЕНИРОВОК**

1. **Вставьте ключ в консоль.**

См. раздел ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ на стр. 17.

2. **Выбор запрограммированной тренировки.**

Чтобы выбрать запрограммированную тренировку многократно нажимайте кнопку 20 Onboard Workouts (20 программ тренировок) до тех пор, пока на дисплее не появится нужная тренировка.

Через несколько секунд после выбора тренировки на дисплее кратковременно появятся настройки продолжительности тренировки, расстояния и максимальной скорости.

3. **Включите движущуюся ленту.**

Нажмите кнопку Start (пуск). Сразу после нажатия кнопки автоматически устанавливается начальная скорость и наклон беговой дорожки для данной тренировки. Возьмитесь за поручни и начните ходьбу.

Каждая тренировка состоит из нескольких сегментов продолжительностью в одну минуту. Для каждого сегмента запрограммировано одно значение скорости и одно значение наклона. Примечание: для нескольких последовательных этапов можно запрограммировать одинаковую скорость и/или один уровень наклона.

В конце первого сегмента тренировки беговая дорожка автоматически воспроизведет настройки скорости и/или наклона, заданные для следующего сегмента. Значения скорости и наклона для следующего этапа устанавливаются беговой дорожкой автоматически.

Тренировка продолжится в таком формате до завершения последнего сегмента. Затем движущаяся лента постепенно остановится.

Если значение скорости или наклона текущего этапа слишком высокие или низкие, их можно изменить вручную, нажимая кнопки Speed (скорость) или Incline (наклон). Однако **по окончании текущего этапа программы тренировки на беговой дорожке будут автоматически установлены запрограммированные для следующего этапа значения скорости и наклона.**

Чтобы прекратить тренировку в любой момент, нажмите кнопку Stop (стоп). Для возобновления тренировки нажмите кнопку Start (пуск). Движущаяся лента начнет движение со скоростью 1,6 км/ч. Однако при переходе к следующему этапу программы тренировки беговая дорожка автоматически установит значения скорости и наклона, заданные для этого этапа.

4. **Отслеживайте результаты на дисплее.**

См. этап 5 на стр. 18.

5. **По окончании тренировки выньте ключ из консоли.**

См. этап 6 на стр. 18.